# Sumário


*À Sarasvatī* | 06

**Posturas "Coringas"** | 10
Gustavo Ponce

**Estilos Contemporâneos de Haṭha Yoga** | 15
Georg Feuerstein

**Uma Questão de Saúde** | 21
Francisco Soza

**O que é Yoga e quem é o *yogi*?** | 30
Jonas Masetti

**38 | A Meditação na Tradição *yogika*** - *parte III*
Pedro Kupfer

**50 | Libertar-se da Tristeza**
Swami Dayananda Saraswati

Yoga na Prática
**56** | entrevista com **Elias Figue Diel**

**63** | **Ver e Enxergar**
Tales Nunes

Simbolismo védico
68 | **Sarasvatī a Deusa do Conhecimento**
Patrick van Lammeren

# Expediente

**Conselho Editorial**
Anderson Allegro (São Paulo)
Brenda Feuerstein (CAN)
David Frawley (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

**Editor**
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br



**Projeto Gráfico e Diagramação**
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

**Assinaturas e Revenda**
contato@cadernosdeyoga.com.br

**Impressão**
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

**Ilustração da capa**
**© Andrea Haase | Dreamstime.com**

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

**Anuncie** seu produto ou serviço à comunidade yogi! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

**Distribuição:**
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

# ESPECIALIZAÇÃO EM YOGA

Pós-Graduação Lato Sensu e Curso de Formação

## MATRÍCULAS ABERTAS

ALGUNS TEMAS

Hatha Yoga
Ayurveda e Yoga
Bhagavad Gita
Yoga hormonal
Asanas, pranayama
Mantras e meditação
Yoga como alquimia espiritual

ALGUNS FACILITADORES

Roberto Crema
Dr. José Ruguê
Márcia de Luca
Nestor Mota
Janete Duprat
Dalila Lubiana e outros

Coord.: Profa. Marta Molinari

UNIPAZ GOIÁS

**UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DA PAZ - GOIÁS**
(62)3941 5556 - contato@unipazgoias.org.br
www.unipazgoias.org.br

**Editorial**

# Uma Vida de Yoga

Em 2003 um grupo de professores teve a ideia de criar um periódico de Yoga. Um veículo que levasse à comunidade de *yogis* brasileiros artigos sérios, comprometidos de fato com o conhecimento, para além dos modismos, das promessas de um corpo perfeito, dos imediatismos. Assim nascia, em Florianópolis, os Cadernos de Yoga.

De lá para cá 10 anos se passaram. O projeto cresceu ganhou assinantes e visibilidade em todo o país e em Portugal. Novas pessoas se vincularam, inclusive essa que vos fala, enquanto outras pessoas se desvincularam dele. Contudo, a essência do projeto continua a mesma: simplicidade, sinceridade e profundidade. Estamos no ano 10, ao final deste ano completamos 10 anos, de crescimento e também de dificuldades. Manter-se tanto tempo como uma revista independente no mercado editorial brasileiro não é tão simples. Quando digo manter-se independente não quero dizer "estar à margem". Mas sim estar no centro, manter-se no centro, sustentado nos princípios que norteiam o projeto. Sempre achei, desde quando era apenas um leitor dos Cadernos, que esse é o principal diferencial desta bela publicação e aí está a sua grandeza. Por isso mesmo devemos comemorar. Esse é um ano especial para nós e queremos compartilhar a nossa felicidade com vocês, trazendo novidades que você poderá acompanhar nas nossas edições e no Facebook.

Além de nos esforçar, estação a estação, edição a edição, para levar o que tem de mais sincero do autoconhecimento

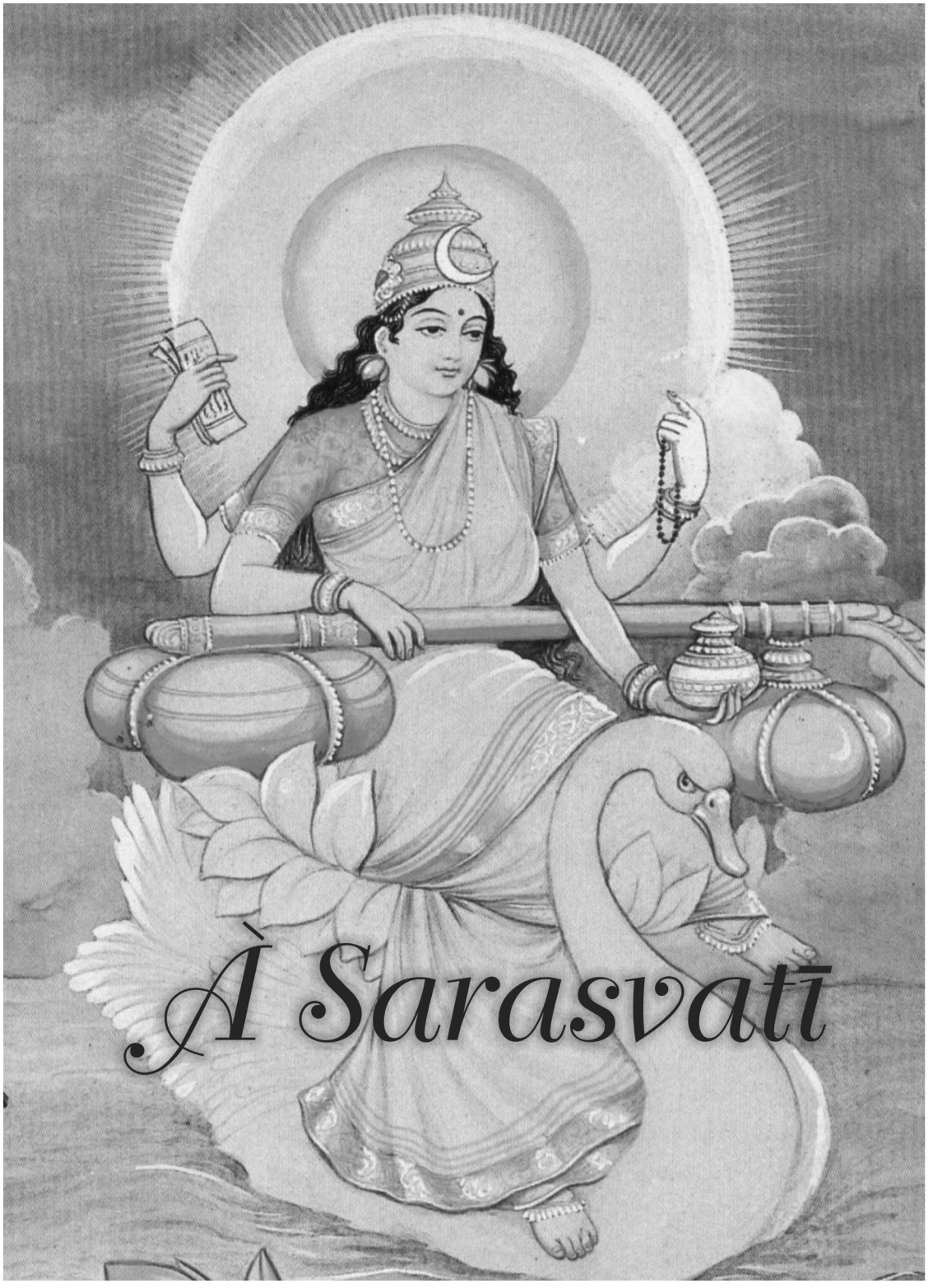
*yogiko* até as suas mãos, o que queremos a mais é agradecer. Agradecer a você, leitor, que contribui para que esse projeto continue. Agradecer a todos os colaboradores, que estão conosco hoje e todos os que já passaram pelo projeto. Agradecer aos anunciantes, alguns dos quais nos acompanham desde as primeiras edições. Agradecer, enfim, ao universo e às mãos invisíveis que nos ajudam sempre que precisamos e que nos abençoam com a oportunidade de trabalhar no que acreditamos. O conhecimento do Yoga é realmente transformador e poder trabalhar divulgando esse conhecimento é de fato uma benção.

Se você está com este Caderno nas mãos, é porque certamente já experimentou um pouco da força e da beleza do Yoga. Mas é sempre bom trazer à tona o quanto esse conhecimento tem o poder de nos tornar pessoas mais integradas. Nessa edição, portanto, por meio de diferentes pontos de vista, trazemos artigos que ressaltam o quanto o conhecimento do Yoga é transformador. Espero que tenham uma boa leitura

E que a cada respiração o Yoga continue nos inspirando.

*Hariḥ Om*

Tales Nunes


À Sarasvatī

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता

या विणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ।

या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैस्सदा पूजिता

सा मां पातु सरस्वती भगवती निश्शेषजाड्यापहा ॥

*yā kundendutuṣārahāradhavalā yā śubhravastrāvṛtā*

*yā viṇāvaradaṇḍamaṇḍitakarā yā śvetapadmāsanā*

*yā brahmācyutaśaṅkaraprabhṛitibhirdevaissadā pūjitā*

*sā māṁ pātu sarasvatī bhagavatī niśśeṣajādyāpahā*



Por favor, proteja-me Sarasvatī, eliminando minha ignorância e confusão. Com uma mão, você faz um gesto de benção, com a outra segura um instrumento musical. Vestida de branco e sentada em um lótus igualmente branco, você é adorada por todos, bela como a pérola, a neve, a lua e o fragrante jasmim.

Sarasvatī é a Deusa do Conhecimento. É aquela que nos dá a nossa própria essência, a sabedoria, o autoconhecimento.

É a forma feminina do criador, Brahmā. Sarasvatī representa todo o conhecimento e a inteligência que rege todas as coisas. O universo é organizado de uma forma inteligente, ele é governado por leis. Leis que tornam possível o nascimento do Sol todos os dias, que

rege os ciclos perfeitos da natureza, que governa o nosso corpo e a nossa mente. Sarasvatī é a inteligência manifesta em todas as coisas que vemos.

Sarasvatī aparece nos Vedas na forma do rio Sarasvatī e estava associada ao conhecimento. Ela é "aquela que flui", como o rio. O conhecimento também é aquele que flui da boca daquele que ensina para o ouvido daquele que aprende, através das palavras. *Vac* significa "fala", Sarasvatī representa também aquela que possui a fala.

A água é associada à Sarasvatī porque é considerada um elemento purificador. Com a água lavamos tudo, tomamos banho etc. Da mesma forma, o conhecimento é o elemento mais purificador que existe. Quando se diz que ao mergulhar no Ganges a pessoa adquire a liberação, é um símbolo para dizer que quando se mergulha nas águas do conhecimento tem-se *mokṣa*, pois a ignorância si mesmo é removida.



Uma variedade de coisas purifica mas não há nada tão purificador quanto o conhecimento que purifica o coração, o conhecimento do Ser que já é puro, pleno, que é Você mesmo.

**Iconografia**

Sarasvatī usa um sári branco e está sentada em um lótus branco que representa a pureza. Pureza relacionada ao conhecimento que nos conduz a perceber aquilo que realmente somos.

Ela carrega os *Vedas* que simbolizam todo o conhecimento; uma *japa mālā* simbolizando a meditação e uma *vinā* representando a arte e a música. A *vīṇā* é dito que é um instrumento muito dificil de se tocar e por isso representa a disciplina. E o som produzido pela *vīṇā* simboliza o escutar dos ensinamentos. A música e principalmente o som da *vīṇā* é algo capaz de nos levar ao estado de plenitude.

Sarasvatī está montada em um cisne que representa a discriminação, o veículo pelo qual o conhecimento chega é a discriminação. O cisne é branco e representa aquilo que é único, que é Brahman. Sempre associado a ela há um pavão. O pavão tem uma muticiplidade de cores que representa a criação. O conhecimento é sobre essa criação que é tão bela e variada. Sarasvatī representa o conhecimento da criação e de Brahman.

O lótus representa o conhecimento e a pessoa abençoada pelo conhecimento, porque quando se tem o conhecimento não importa onde se está, mesmo em meio á dualidade do mundo, a pessoa permanece com a visão de Brahman, do uno, assim como o lótus que floresce belamente em meio ao lodo.

Todas as deidades estão adornadas com bastante ouro, que simboliza Ātma, a nossa essência, idenpedente da forma. Ou seja, o ouro pode estar  na forma de um brinco, de um colar, de uma coroa, de uma pedra, mas o ouro continua sendo ouro. Assim também é Você mesmo, Ātma, a pura consciência, que permanece a mesma independente das formas.



Texto de Tales Nunes

Tradução de Gloria Arieira, extraída do livro Orações Milenares

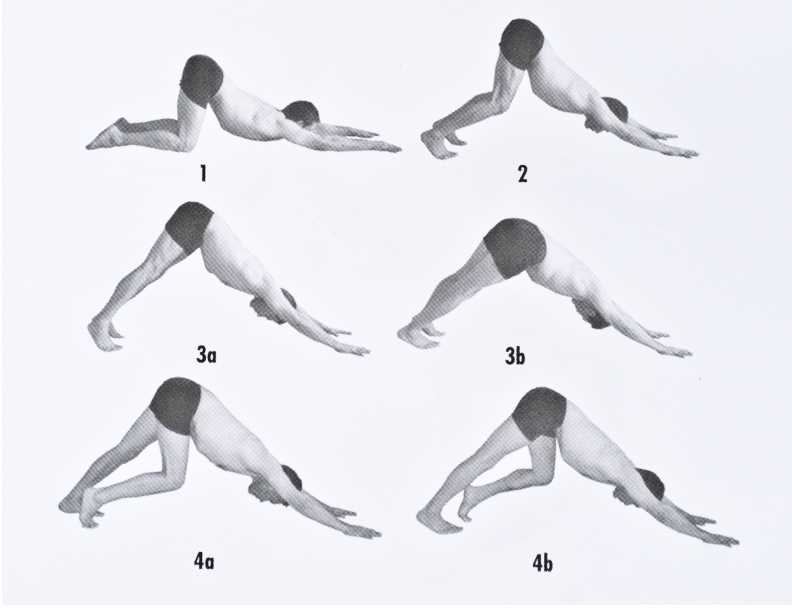
# Posturas "Coringas"

por Gustavo Ponce

Posturas “Coringas” , são assim chamadas porque podem ser utilizadas indistintamente na ativação gradual do corpo, na transição, ou intercaladas dentro de uma sequência. Na ativação gradual deve se manter mais tempo do que durante na transição, e nas sequências, apenas durante umas poucas respirações. Essas posturas “coringas” podem, se feitas uma após a outra, constituir em si mesmas uma nova sequência.

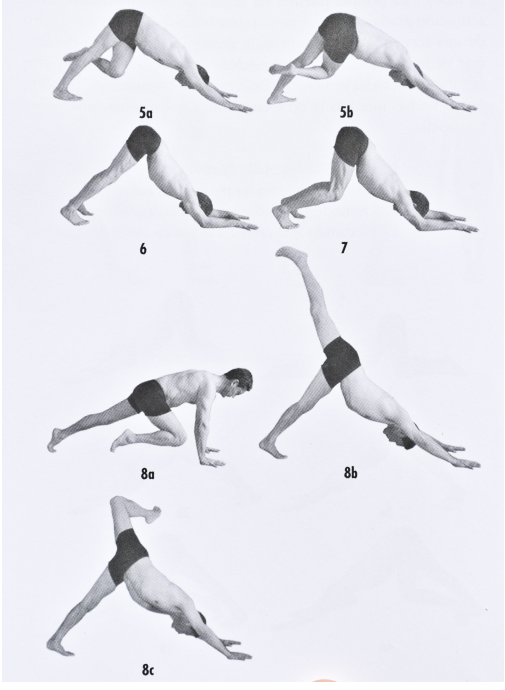
1. *Ardha-ardha-adho mukha*
2. *Adho mukha* com as pernas flexionadas
3. Oscilação dos quadris no *adho mukha*
4. Flexionando uma perna de cada vez em *adho mukha*



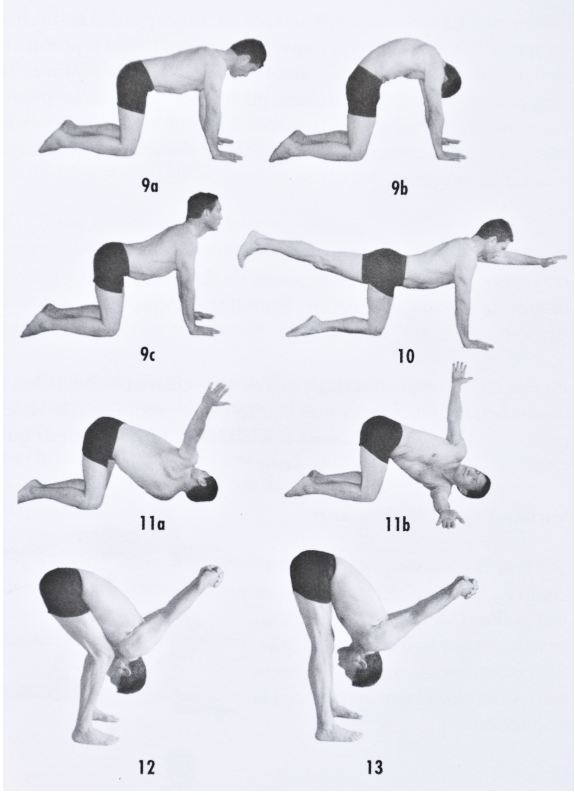


5. Alongamento lateral em *adho mukha*
6. *Adho mukha* com os cotovelos no solo
7. *Adho mukha* com os joelhos flexionados e os cotovelos no solo
8. Joelho ao peito, alongamento e flexão da perna em *Adho mukha*





9. Gato neutro, gato um e gato dois
10. Gato contralateral
11. Torção no gato
12. *Yoga mudrā* em pé com os joelhos flexionados
13. *Yoga mudrā* em pé com os joelhos estendidos



Ritmo das sequências

As sequências devem ter um ritmo: podem ser feitas sem pressa, meditativamente, respirando várias vezes na postura ou feitas de forma rápida, aeróbica, indo de uma postura para outra ao inalar e exalar. Também, podem ser feitas num ponto intermediário, nem lenta nem rapidamente. O ritmo que o professor imprime às sequências dependerá da sensibilidade que tenha para captar a energia da classe.

**Gustavo Ponce** ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Tradução
Tales Nunes

Artigo originalmente publicado no livro “Dynamic Yoga”, de Gustavo Ponce.

# Estilos Contemporâneos de Haṭha Yoga

por Georg Feuerstein

Na sua viagem da antiguidade à modernidade, o Haṭha Yoga passou por diversas transformações. As adaptações mais significativas ocorreram nas últimas décadas devido às necessidades dos praticantes ocidentais. Dos muitos estilos de Haṭha Yoga disponíveis hoje, os mais conhecidos são os que seguem.



**Iyengar Yoga**, é a abordagem mais reconhecida de Haṭha Yoga. Foi criado por B.K.S Iyengar, o cunhado mais novo de Sri Krishnamacharya. Esse estilo é caracterizado pela precisão da execução e o uso de vários *props*, como almofadas, cadeiras, blocos de madeira, fitas. Iyengar treinou milhares de professores, muitos dos quais estão nos Estados Unidos. Seu Ramamani Iyengar Memorial Institute, fundado em 1974 e dedicado à sua esposa Ramamani, está localizado em Pune, na Índia.

**Ashtanga Vinyasa Yoga**, originado a partir de K. Pattabhi Jois[1], que nasceu em 1916, mas que possui uma acurada perspectiva moderna que atrai sedentos estudantes ocidentais para o seu instituto de Ashtanga Yoga localizado em Mysore, Índia. Ele foi o principal discípulo de Sri Krishnamacharya que o instruiu a ensinar as sequências conhecidas como Ashtanga Yoga. A propósito, esse Ashtanga Yoga difere dos oitos passos de Patañjali, apesar de estar teoricamente fundada neles.

**Bikram Yoga** é o estilo ensinado por Bikram Choudhury. Bikram Choudhury, que ficou famoso como professor de estrelas de Hollywood, ensina no Yoga College of India, em Mumbai e noutros locais ao redor do mundo, incluindo São Francisco e Tóquio. Esse é um sistema de 26 posturas, que são praticadas numa sequência definida numa sala aquecida a 37-43 graus Celsius. Essa abordagem é realmente vigorosa e requer certo preparo por parte dos estudantes.

**Viniyoga** é a abordagem desenvolvida por Sri Krishnamacharya e continuada por seu filho T.K.V Desikachar, cuja escola está localizada em Madras, Índia. Como professor do conhecido B.K.S Iyengar, K. Pattabhi Jois e Indra Devi, podemos dizer que Sri Krishnamacharya é responsável por um renascimento do Haṭha Yoga nos tempos modernos, que ainda continua influenciando o mundo. Viniyoga trabalha com o que é chamado de "processo sequencial" ou *vinyāsa-krama*. A ênfase não é em alcançar uma forma ideal externa, mas em praticar uma postura de acordo com a necessidade e capacidade individual. Respiração regular é um importante aspecto do Viniyoga, e a respiração é cuidadosamente coordenada com os movimentos das posturas.



**Kripalu Yoga**, inspirado por Kripalvananda e desenvolvido por seu discípulo Yogi Amrit Desai, é um Yoga de três estágios adaptado para as necessidades dos estudantes ocidentais. No primeiro estágio, alinhamento postural e coordenação da respiração com movimento são enfatizados, e as posturas são mantidas por um curto período de tempo. No segundo estágio, a meditação é incluída na prática e as posturas são mantidas por um período mais longo. No estágio final, a prática das posturas se torna espontânea "meditação em movimento". Kripalu Yoga é ensinado por muitos professores em todo o mundo, e o Kripalu Center em Lenox, Massachusetts, oferece uma bateria de aulas, *workshops* e retiros para estudantes iniciantes e avançados. Todo ano, cerca de 12 mil pessoas experienciam o Kripalu Yoga no centro de 300 acres nos Estados Unidos.

**Yoga Integral** foi desenvolvido por Swami Satchidananda, um estudante do famoso Swami Sivananda de Rishkesh, Índia. Swami Satchidananda ganhou visibilidade no festival Woodstock em 1969, onde ensinou os Baby Boomers a cantar o *Om*, e ao longo dos anos atraiu milhares de estudantes. Como o nome sugere, esse estilo visa integrar os vários aspectos do corpo-mente através da combinação de posturas, técnicas de respiração, relaxamento profundo e meditação. É dada mais importância à função do que à forma. O Yoga integral é ensinado no Integral Yoga International, sediado no Satchidananda (ou Yogaville) Ashram em Buckingham, Virgínia.

**Sivananda Yoga** é criação do último Swami Vishnudevananda, também discípulo de Swami Sivananda, que fundou o Sivananda Yoga Vedanta Center em Montreal em 1959. Ele treinou mais de 6 mil professores, e há numerosos centros Sivananda em todo o mundo. Esse estilo inclui séries de 12 posturas, sequência de saudação ao sol, exercícios respiratórios, relaxamento e canto de mantras.



**Ananda Yoga** está ancorado nos ensinamentos de Paramahansa Yogananda e foi desenvolvido por Swami Kriyananda, um de seus discípulos. É um estilo suave destinado a preparar o praticante para a meditação, e tem como sua característica distinta as afirmações associadas com as posturas. Inclui os exercícios únicos de energização de Yogananda, desenvolvidos primeiramente em 1917, que envolve o direcionamento consciente da energia do corpo (força vital) para diferentes órgãos e membros. O centro Ananda Yoga é o Ananda World Brotherhood Village, situado na cidade de Nevada, California, e possui cerca de 300 residentes.

**Kundalini Yoga** não é apenas uma abordagem independente do Yoga mas igualmente o nome do estilo de Haṭha Yoga, originado pelo mestre Sikh Yogi Bhajan. Seu propósito é acordar o poder da serpente (*Kuṇḍalinī*) por meio das posturas, controle respiratório, canto e meditação. Yogi Bhajan, que veio para os Estados Unidos em 1969, é o

fundador da organização *Healthy, Happy, Holy Organization*, 3HO, que está localizado em Los Angeles, mas tem numerosas divisões em todo o mundo.

**Anusara Yoga** foi criado em 1997 por John Friend, que parafraseou o nome sânscrito como "seguindo a graça", "seguindo o fluxo", ou "seguindo seu coração". O propósito declarado deste estilo de Haṭha Yoga é integrar o coração (abrindo para a graça), princípios universais de alinhamento do corpo, e "expressão artística do coração na qual a estabilidade muscular é balanceada com alegria e expansiva liberdade interior".

**Hidden Language** Yoga foi desenvolvido pelo último Swami Sivananda Radha, uma alemã aluna de Swami Sivananda. Esse estilo procura promover não apenas o bem estar físico, mas também a autocompreensão através da exploração do simbolismo inerente às posturas. Hidden Language Yoga é ensinado por professores do Yashodhara Ashram em Kootenay Bay, British Columbia, e em várias outras divisões.



**Somatic Yoga** é a criação de Eleanor Criswell-Hanna, um professor de psicologia no Sonoma State University na Califórnia que ensinou Yoga desde o início dos anos 1960. Ela edita o jornal Somatics, que foi criado por seu último marido, Thomas Hanna. Somatic Yoga é uma abordagem integrada para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente, baseado ao mesmo tempo nos princípios tradicionais do Yoga e pesquisas psicofisiológicas modernas. Essa sutil abordagem enfatiza visualização, movimentos muito lentos para entrar e sair das posturas, respiração consciente, consciência, e frequente relaxamento entre as posturas.

Outros estilos que você pode ter ouvido falar ou visto em anúncios em periódicos de Yoga são Tri Yoga (desenvolvido por Kali Ray), White Lotus Yoga (desenvolvido por Ganga White e Tracey Rich), Juvamukti (desenvolvido por Sharon Gannon e David Life), Svaroopa Yoga

(desenvolvido por Rama Berch), e Ishta Yoga (desenvolvido por Mani Finger e popularizado nos Estados Unidos por seu filho Alan).

Georg Feuerstein

Tradução
Tales Nunes

20

Nota do editor: Este artigo foi escrito no ano de 2006 por Georg Feuerstein. Algumas informações podem não estar atualizadas, mas a essência de cada estilo de Yoga como descrito no artigo permanece o mesmo. Este artigo não pretende exaltar ou diminuir nenhum dos métodos descritos acima, mas apenas estimular que o leitor pesquise mais sobre cada método, sua filosofia e seus fundadores. Espírito crítico é fundamental em qualquer escolha. Para saber um pouco mais sobre a história do Haṭha Yoga, recomendamos o artigo “Uma breve história do Yoga”, de Georg Feuerstein, publicado na edição 20 e “Reflexões sobre o Haṭha Yoga”, de Tales Nunes, publicado na edição 35 dos Cadernos de Yoga.

Nota:
Pattabhi Jois faleceu no dia 19 de maio de 2009 aos 94 anos.

# Uma Questão de Saúde

por Francisco Soza

Na cultura atual, muitos de nossos problemas de saúde estão relacionados com nosso estilo de vida. Vivemos como queremos viver, com pouco ou nada de exercícios, má nutrição e, quando temos um problema, esperamos que a profissão médica solucione nossas doenças ou indisposições - "se quebrar, conserta". Embora seja certo que com medicamentos e operações podemos aliviar doenças, muitas vezes não estamos atuando na raiz do problema. Portanto, é importante uma prevenção de forma mais profunda.

Antes de explicar porque o Yoga funciona, é importante entender o efeito global que o Yoga está exercendo sobre nossa cultura médica ocidental, e ter em mente como os modelos de saúde pelos quais somos regidos são definidos.

A medicina alopática está em grande parte fundamentada no paradigma de doença, isto significa que uma vez desenvolvida uma doença, nós procuramos amenizar os sintomas ou curar a doença. Sem dúvida, a medicina moderna vem obtendo conquistas incontestáveis: o desenvolvimento obtido com novas drogas, a melhoria das técnicas cirúrgicas e novos métodos de imagens conseguiram, de forma incrível, melhorar a qualidade de vida de centenas de pacientes ao redor do mundo. De forma diferente, a medicina preventiva tenta atuar sobre os fatores que podem produzir doença ou melhorar o estado de saúde. É possível intervir em diferentes níveis, com a prevenção primária, secundária e terciária.



- Na prevenção primária tentamos eliminar a causa da doença, formulando programas de ação, como por exemplo, as campanhas contra o tabagismo, o consumo de álcool e o adicção a drogas.
- Na prevenção secundária aceitamos a possibilidade da doença, porém, nosso trabalho está direcionado a diminuir os efeitos, como se observa na reabilitação de traumas esportivos ou no tratamento de cáries, como fazem os dentistas.
- Na prevenção terciária, aceitamos a doença já instalada, po-

rém, procura-se melhorar a qualidade de vida do indivíduo afetado por doenças crônicas, como por exemplo, a reabilitação cardiovascular após um infarto ou o tratamento das sequelas de um acidente.

O Yoga atua nos três níveis de prevenção. Ajuda os indivíduos a trabalhar para criar hábitos de autocuidado, buscando um corpo saudável e equilibrado.

A dor é um bom exemplo. Lamentavelmente, a dor é a última a aparecer em diversas patologias que têm uma origem que, provavelmente, começou muito antes do surgimento da dor. Nós podemos lidar muito bem com a dor e muitas vezes deixamos de lado recuperar sua causa real, dando pouca atenção ao autocuidado e à promoção da saúde. É justamente nesse ponto que o Yoga nos proporciona uma ferramenta a ser utilizada. Fazer do Yoga um aliado a mais e complementar o sistema de saúde, trazendo um novo significado à "Medicina Integrada" ou "Holística", e não meramente alternativa. A participação de profissionais de educação física, professores de Yoga e terapeutas não tradicionais de diversas orientações enriquecem nossa medicina, entregando o poder ao indivíduo para seu autocuidado. Inúmeros centros em todo o mundo estão realizando estudos sobre os efeitos da medicina alternativa em todas suas variações. De fato, cerca de 75% das escolas de medicina apresentam em seu currículo o estudo das ciências mencionadas. Por exemplo, o NIH, *National Institute of Health* [Instituto Nacional de Saúde] dos Estados Unidos está empenhado em estudar o efeito real de medicinas alternativas e poder buscar seu complemento na medicina moderna.



É muito comum escutar a pergunta sobre por que o Yoga apresenta efeitos tão importantes sobre a saúde. Curiosamente, essa pergunta é muito mais frequente do que em relação aos efeitos de uma vida saudável com a prática de esportes tradicionais. O Yoga funciona porque utiliza medicina integrativa, que trabalha com ferramentas utilizadas em medicina de reabilitação e fisioterapia, cardiologia, broncopulmonar, traumatologia e ortopedia, psicologia, psiquiatria,

psiconeuroimunologia, biologia molecular, neurologia e finalmente, de acordo com algumas fontes, com a teoria quântica.

O alicerce de ação do Yoga está enraizado em princípios básicos de flexibilidade, força, potência e resistência. O trabalho cardiovascular, embora em menor intensidade, está presente em determinadas variações dinâmicas, tal como o Asthanga Yoga, o Bikram Yoga ou o Dynamic Yoga. Pode ser utilizado por qualquer pessoa, quer seja atleta, sedentário ou pela terceira idade. Não existe nenhuma contraindicação, sendo que todas as pessoas podem participar desta prática, com uma devida adaptação dos exercícios de acordo com as condições especificas, a fim de se evitar um dano físico, o qual pode ocorrer com o Yoga mal praticado.

Os efeitos em nosso corpo podem ser divididos em fisiológicos, psicológicos e efeitos bioquímicos.



Os efeitos fisiológicos estão fundamentados principalmente sobre o equilíbrio do sistema nervoso autônomo com um domínio do sistema parassimpático (responsável pelo relaxamento do corpo) sobre o domínio do sistema nervoso simpático (responsável pelas respostas de estresse do corpo).

Isto faz com que a frequência de pulsação (cardíaca) diminua, bem como a frequência respiratória, diminuindo a pressão arterial (em especial nas pessoas hipertensas) e melhorando a eficiência cardiovascular, respiratória, gastrointestinal, endócrina excretora, imune e osteoarticular. O Yoga modula a resposta à dor e afeta os ciclos do sono-vigília. Tudo isso é o oposto ao que o estresse pode produzir em nosso corpo.

Os efeitos psicológicos são importantes porque melhoram o autoconhecimento, o controle da ansiedade, a agressividade e a depressão. O Yoga melhora as capacidades cognitivas como a concentração, memória ou capacidade de aprendizagem.

As funções psicomotoras são beneficiadas, como o aumento da força do punho, coordenação fixa, tempos de reação, pulsação, equilíbrio e a percepção de profundidade.

Os efeitos bioquímicos indicam um efeito antiestresse e antioxidante muito significativo na prevenção das doenças degenerativas. Foi medida a diminuição da glicemia, dos níveis de sódio, do colesterol total, LDL, VLDL e um aumento de HDL; diminuição de triglicérides e catecolaminas; aumento de colinesterase, hematócritos, hemoglobina, contagem de linfócitos, tiroxina, vitamina C e proteínas totais no soro plasmático.

**Efeitos Osteoarticulares**



Ainda são desconhecidas as causas pelas quais surgem as doenças degenerativas osteoarticulares. Tem-se conhecimento de que pacientes com uma vida ativa e com ativação muscular adequada conseguem proteger suas articulações por muito mais tempo do que as pessoas sedentárias. Além disso, dentro do tratamento dessas doenças está a reabilitação, que busca a recuperação do alongamento, da força muscular e dos fenômenos neurológicos e vasculares que o acompanham para produzir alívio da patologia. Nosso corpo está formado por aproximadamente 50% de músculo estriado, fáscias e tendões, o que nos leva a refletir sobre a importância do cuidado desse "órgão".

O músculo e o tecido conectivo podem adoecer, perdendo sua capacidade de alongamento mediante fibrose, perda de força e alterações tróficas, vasculares e neurológicas. As síndromes miofasciais são consideradas a causa mais frequente de dor muscular. Esta é produzida por pontos-gatilhos (fig. 01), os quais são focos de hiperirritabilidade dentro do músculo ou sua respectiva fáscia. Os pontos-gatilhos podem ser ativos ou latentes. Os ativos produzem dor, enquanto que os inativos são clinicamente indolores, porém, produzem restrição do movimento,

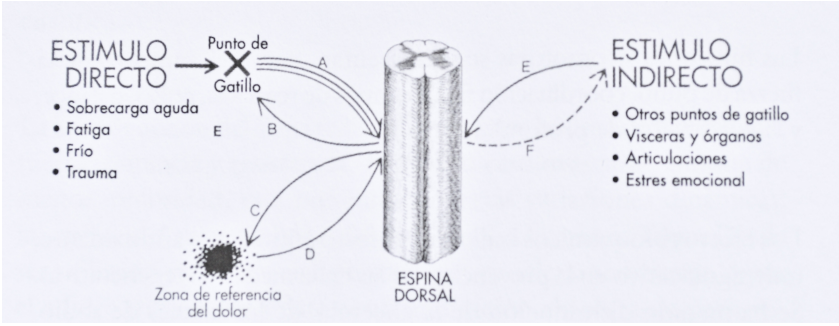



**fig. 01**

rigidez articular e fraqueza muscular. Os pontos gatilhos latentes podem permanecer durante anos após um trauma e predispõem a ataques de dor mediante a reativação dos mesmos, quando os músculos são super-alongados, sobrecarregados / utilizados ou expostos ao frio. Cada músculo no corpo conta com pontos-gatilhos como, por exemplo, o esternocleidomastóideo do pescoço (fig. 02 e 03).



Estatisticamente, estão presentes com maior frequência em pontos específicos e em uma zona de dor máxima mediante a palpação local e uma zona de irradiação específica que pode ser distante do músculo. Por exemplo, os músculos trapézios podem produzir dor local e os músculos escalenos do pescoço podem produzir dor referida até a ponta dos dedos. A fisiologia deste fenômeno é desconhecida, porém, sabe-se quais são os fatores perpetuantes, tais como, alterações estruturais, vícios posturais, deficiências nutricionais

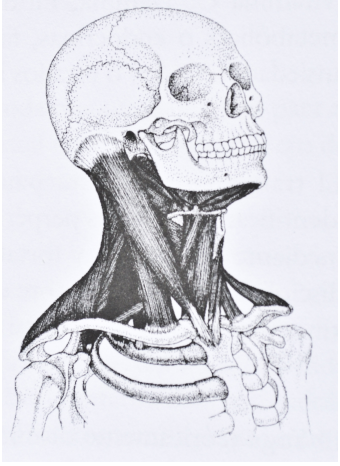


Fig. 02 - Músculos do pescoço

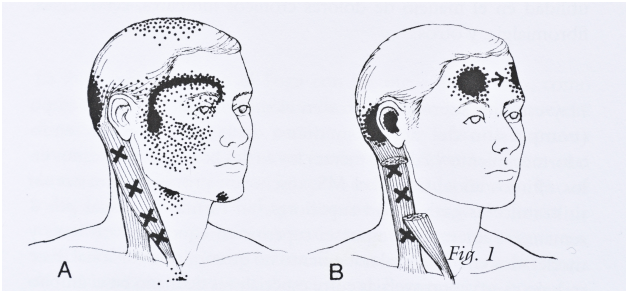



Fig 03 -Esternocleidomastóideo

A- Porção esternal B Porção clavicular

com os pontos-gatilho mais frequentes e sua zona de irradiação da dor

(vitamina C, Tiamina, Piridoxina, ácido fólico, etc.), alterações metabólicas ou endócrinas, fatores psicológicos (estresse, depressão, ansiedade, tensão) ou estados infecciosos.



O tratamento dessa patologia está basicamente direcionado a orientar os fatores perpetuantes e melhorar a função do músculo mediante o alongamento e o fortalecimento muscular. Existem múltiplas disciplinas que atuam sobre esse fenômeno, tais como osteopatia, cinesiologia, quiropraxia, tai chi, qi gong, etc.

Teoricamente, o Yoga diminui a dor ao modular os níveis de endorfinas (hormônios destinados ao prazer) produzidas pelo corpo, ao estimular as fibras nervosas da dor. Produz, ainda, alongamento muscular progressivo e fortalecimento muscular, melhoria na autopercepção ou propriocepção. Portanto, é de grande utilidade no tratamento de dores crônicas lombares, cervicalgias, fibromialgia e outros.

Há estudos sobre os efeitos na síndrome de túnel de carpo (compressão do nervo mediano da mão que produz adormecimento e falta de força) os quais foram publicados nos últimos anos. Garfinkel MS desenvolveu um protocolo com *āsanas* utilizando as extremidades superiores em forma bissemanal durante 8 semanas. Este sugere uma resposta superior em casos leves e moderados em relação ao tratamento

não cirúrgico tradicional. Esse trabalho causou controvérsia entre os especialistas de mão no âmbito internacional, que exigiu outros estudos antes de se poder sugerir essa alternativa de tratamento.

**Asma**

São inúmeros os estudos sobre a ajuda que o Yoga oferece para o tratamento de pacientes asmáticos, com o qual diminuem o número de crises, sua severidade e a necessidade de medicamentos.

**Doenças Neurológicas**

Em doenças como esclerose múltipla, o uso do Yoga oferece aos pacientes a possibilidade de atuar sobre a doença, tornando-a mais tolerável. A Sociedade Americana de Esclerose Múltipla promove a utilização de Yoga nos pacientes que sofrem desta terrível doença.



Em pacientes epilépticos foi observada uma redução no número, na severidade e nas crises de convulsões epilépticas e alterações nas medições eletroencefalográficas.

**Esportes**

A diferença que o Yoga apresenta em relação aos outros esportes ou, como complemento no treinamento de diversas disciplinas, é que no caso do Yoga, a resposta parassimpática prevalece sobre a resposta simpática do sistema nervoso autônomo. Além disso, há um domínio subcortical sobre as zonas corticais do cérebro, o que induz ao relaxamento. O Yoga diminui o risco de lesão de músculos e ligamentos, tais como contraturas, rupturas e entorses, já que utiliza movimentos lentos, dinâmicos e estáticos, diferentemente dos movimentos forçados de alta velocidade. Por outro lado, normaliza o tônus muscular aumentado, equilibra a atividade de músculos agonistas e antagonistas e melhora as respostas autoperceptivas ou proprioceptivas.

Por último, não é competitivo, aumenta o autoconhecimento, já que está mais focado em técnicas respiratórias do que em metas, e gera uma possibilidade de continuidade ao eliminar o fator tédio.

## Conclusão

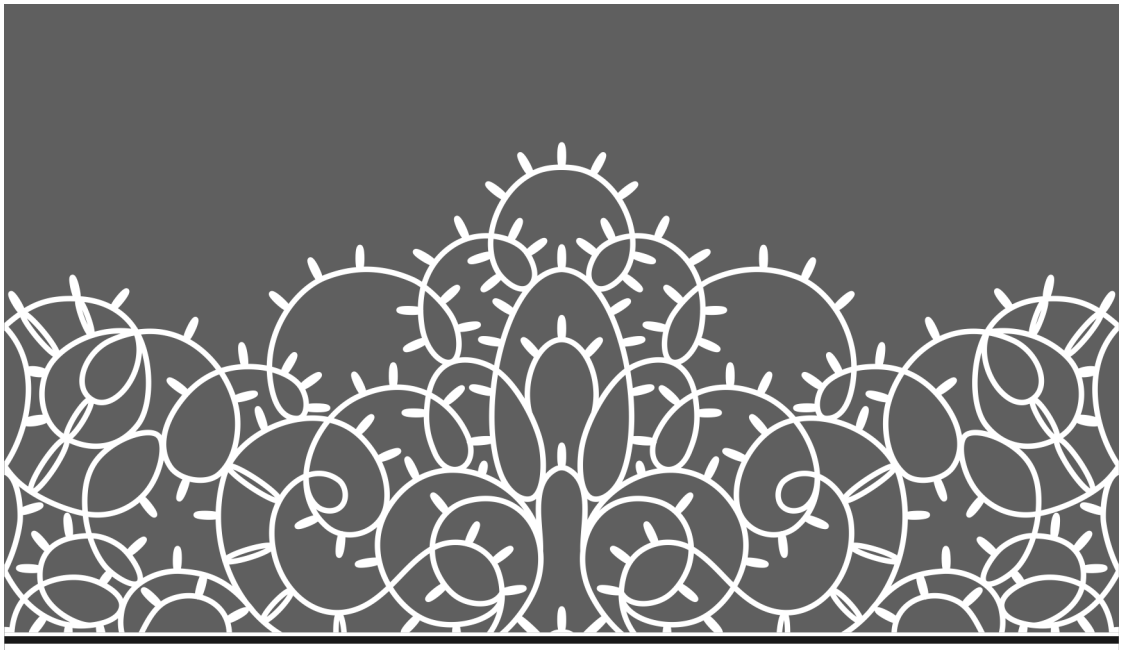
O Yoga chegou a nossa cultura para ficar. O benefício desta ciência sobre nossa saúde vai além dos estudos científicos ou de complicadas teorias que podem estar muito além de nosso conhecimento. Ainda que atualmente seja limitado o entendimento do efeito do Yoga sobre patologias específicas, as razões para tanto são diversas, já que os adeptos do Yoga não consideram a necessidade de demonstrar o óbvio, além da dificuldade de se estudar seus efeitos em trabalhos científicos devido às múltiplas diferenças encontradas. Sem dúvida, o mais importante é a vivência pessoal do Yoga que, além de tudo, encontra suporte em seus 5000 anos de história. Eu os convido a descobrir por si mesmos esta experiência.



**Francisco Soza** é cirurgião ortopédico. Viveu grande parte de sua juventude na África, onde iniciou seu interesse por diferentes alternativas à medicina convencional. Estudou na Pontifícia Universidade Católica do Chile, na Clínica Mayo, na Universidade de Baltimore e no Advanced Orthopedic Center em Richmond, Estados Unidos

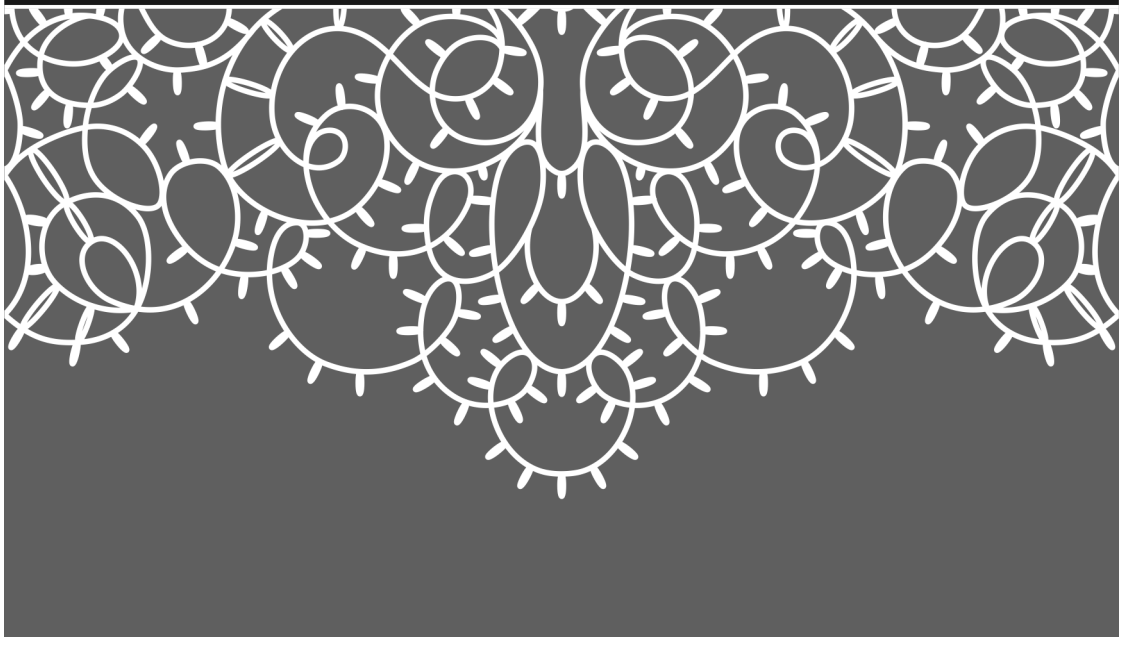
Tradução
Carolina Ruibal - cruibal@terra.com.br

Artigo originalmente publicado no livro Dynamic Yoga, de Gustavo Ponce.



# O que é Yoga e quem é o *yogi*?

por Jonas Masetti



É comum se referir aos praticantes de *āsanas* (posturas/exercícios físicos) como *yogis*, contudo nem todo praticante de *āsana* é necessariamente um *yogi* e existem pessoas que nunca praticaram, mas são. Ao que remete esse termo "*yogi*"? Quem é um *yogi*? Qual a sua relação com Yoga? E afinal de contas, o que é Yoga?

As palavras Yoga e *yogi* são amplamente utilizadas nos Vedas e em outros textos da tradição védica, como na *Bhagavad Gītā* e nas Purāṇas, para se referir à pessoa que busca o autoconhecimento. Portanto para entender o significado do Yoga, primeiro devemos entender um pouco sobre a natureza do autoconhecimento.

A tradição védica coloca que a ignorância sobre nossa natureza é a causa fundamental do nosso sofrimento. Por não sabermos nossa natureza livre, nos identificamos com o corpo e mente, sofrendo com suas limitações. Os Vedas apontam que a natureza do sujeito é a mesma felicidade que ele busca a todo momento, a paz, a liberdade, a própria eternidade.

Tendo esse "entendimento" sobre si como objetivo, a tradição prescreve um estilo de vida que possui um conjunto de valores, uma série de práticas físicas e mentais, e a exposição tradicional das

Upaniṣads (parte dos Vedas, também chamada de Vedānta, que tem por objetivo a transmissão do autoconhecimento).

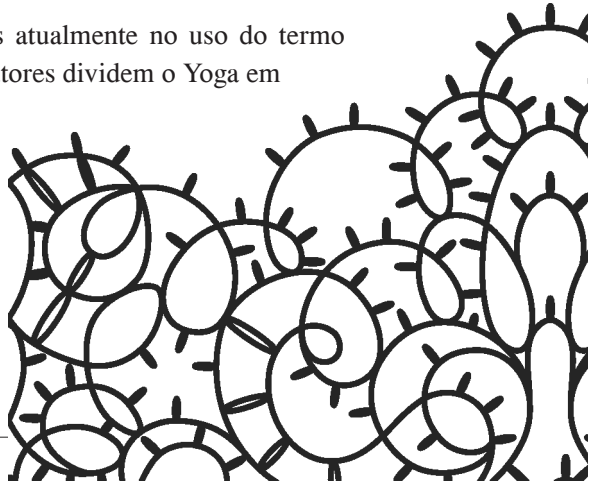
*Yogi* é a pessoa preparada para receber o ensinamento ou a pessoa que tem esse objetivo e está se preparando. Yoga é esse "pacote" que o *yogi* faz uso e os *āsanas*, os exercícios físicos que conhecemos, são apenas a ponta de um iceberg imenso.

Por detrás dessa estrutura prescrita pelos Vedas, o objetivo é que o estudo das Upaniṣads seja suportado por um aparato de disciplinas, que preparam o indivíduo para o entendimento de sua natureza livre. Como estamos falando de um conhecimento é natural que seja necessário um preparo, uma maturidade de vida, tanto emocional quanto intelectual. O processo é comparado com acender uma fogueira, o estilo de vida e as disciplinas secam a madeira e os Vedas são como o fósforo. Se a madeira estiver muito molhada não é possível acendê-la e se o fósforo não for utilizado da maneira correta o fogo se apaga rapidamente. Para se referir a esse processo os Vedas utilizam os termos: *yogi* e Yoga. *Yogi* é a pessoa preparada para receber o ensinamento ou a pessoa que tem esse objetivo e está se preparando. Yoga é esse "pacote" que o *yogi* faz uso e os *āsanas*, os exercícios físicos que conhecemos, são apenas a ponta de um iceberg imenso.



Agora com esse entendimento dos Vedas como meio para o conhecimento e todas suas atividades preparatórias, podemos analisar um pouco mais qual é a essência do Yoga e o que define o *yogi*.

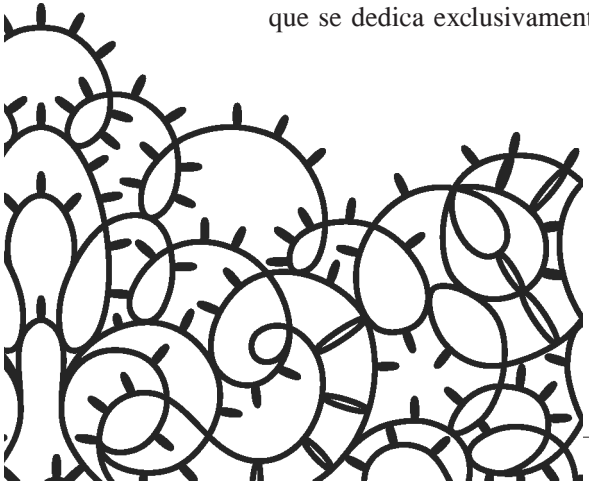
Existem dois enganos comuns atualmente no uso do termo Yoga. O primeiro é que como alguns autores dividem o Yoga em função de algumas práticas específicas, ficamos com a impressão de que as atividades do Yoga são "tipos" de Yoga separados uns dos outros. Por exemplo, as atividades devocionais como ir ao templo ou fazer um ritual são chamadas de "Bhakti Yoga" e as meditações são referidas como



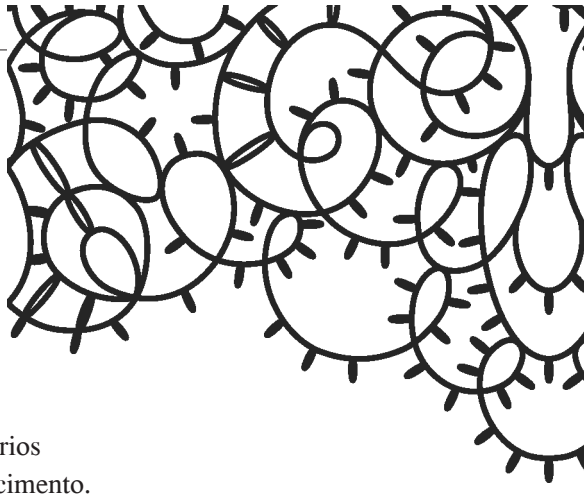
"Dhyāna Yoga". *Bhakti* significa devoção e *dhyāna* meditação, ambos os termos não se referem a um "tipo de Yoga" são apenas atividades que compõe o mesmo Yoga e para o autoconhecimento as duas atividades são fundamentais. O segundo engano comum é a divisão do Yoga em relação aos exercícios físicos e energéticos, hoje em dia temos por volta de cinco estilos básicos na prática de posturas como Iyengar ou Ashtanga. A diferença no método ou estilo de exercício nos leva a crer que existe uma "variedade de Yogas", porém, na verdade são apenas modelos diferentes de práticas de exercícios e a maioria das posturas são comuns a todas elas.

A tradição védica coloca que a definição do *yogi* está no seu estilo de vida, mas aqui temos de tomar certo cuidado pois em geral consideramos "estilo de vida" um conjunto de hábitos e não é esse o ponto aqui. Se o provérbio diz que o hábito faz o monge, podemos dizer que o que faz o *yogi* é o "Karma Yoga". E que fique claro desde o início que "Karma Yoga" não é mais um tipo de Yoga ou o conceito popularizado de trabalho voluntário. Apesar de ser comum o uso desse termo para se referir ao trabalho voluntário ou as atividades sem nenhum tipo de remuneração ou recompensa em vários *āśrams* (locais de estudo) na Índia. Essas atividades podem ter seu papel, mas, no contexto dos Vedas, Karma Yoga é a maneira como o *yogi* se comporta diante das ações (*karmas*) na sua vida. O próprio Senhor Kṛṣṇa na *Bhagavad Gītā* coloca que existem dois estilos de vida que tem como objetivo o autoconhecimento: o estilo de vida de um renunciante, que se dedica exclusivamente aos estudos e o "Karma Yoga" para as





A tradição védica coloca que enquanto uma pessoa normal faz *karma* (ações) uma pessoa espiritualizada faz "Karma Yoga". A palavra Yoga é utilizada junto com o *karma* apenas para dar esse sentido, dizer que sua ação é "Yoga".



pessoas que desejam continuar inseridos na sociedade, porém com a vida direcionada para essa busca espiritual. Esse ponto é importante porque o conceito de Yoga muitas vezes é confundido com algum tipo de repressão ou disciplina rígida, mas na verdade existe a opção de uma vida normal com família e filhos descrita pelos próprios Vedas como um meio para o autoconhecimento.

Assim, para as pessoas inseridas na sociedade, a tradição védica coloca que enquanto uma pessoa normal faz *karma* (ações) uma pessoa espiritualizada faz "Karma Yoga". A palavra Yoga é utilizada junto com o *karma* apenas para dar esse sentido, dizer que sua ação é "Yoga".



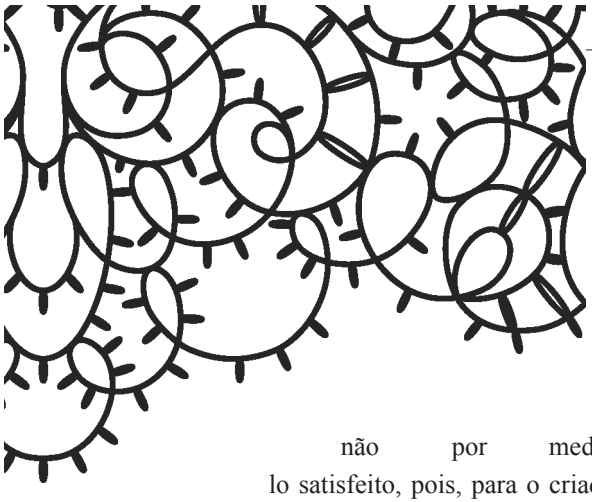
E finalmente o que é essa visão de Yoga?

A visão de Yoga, que é essa atitude diante da vida, envolve dois aspectos:

1. A visão ao executar a ação.
2. A visão ao receber o resultado da ação.

De acordo com os Vedas a visão de Yoga ao executar uma ação está no uso da ação como um instrumento de preparação para o autoconhecimento. Qualquer ação do nosso dia pode ser usada como uma oração, quando ela está em harmonia com o Criador, que está na forma do universo a nossa volta. É esse oferecimento da ação ao Criador que a torna um instrumento purificador. Yoga é aprender a viver em hamornia com Deus.

Quando dizemos oferecimento é importante saber o que é isso, senão vamos dizer: "eu ofereço essa ação para Deus!" e isso não é o



que faz a diferença. O ensinamento é que o próprio Criador está na forma do universo a nossa frente e se apresenta como a decisão adequada em cada momento da vida. O *dharma* (ética) e a harmonia são manifestações divinas, assim como nossa capacidade de vencer nossos gostos e aversões para fazer o correto. E nós fazemos não por medo do que Deus fará conosco ou para deixá-lo satisfeito, pois, para o criador desse universo de bilhões e bilhões de estrelas, não existe nada grande o suficiente que possamos fazer capaz de deixá-lo zangado ou ainda não existe nele um sentimento de falta que cabe a nós preencher. Fazemos porque na base da nossa personalidade já existe embutido o valor pela união e o amor e quando oferecemos nossa ação, executando-a em harmonia com o todo, desfazemos um sentimento de divisão e alienação. Assim como existe uma satisfação em colaborar com a nossa família e locais que participamos, com Karma Yoga descobrimos a satisfaçãoem colaborar com a família que é esse universo inteiro. É uma atitude na ação que representa sobretudo uma maturidade em termos de objetivo de vida. Tendo o autoconhecimento como objetivo e enxergando as limitações das ações em nos fazer absolutamente felizes, somos capazes de descobrir essa maneira de viver.



Quanto ao receber o resultado da ação Yoga é a apreciação da ordem responsável por esse resultado chegar até nós. Em geral, fazemos um plano de como a vida tem que ser, como as pessoas devem reagir e em qualquer ação temos um conjunto de expectativas. Não é possível realmente se abster dessas expectativas, porém estar alerta para o fato que entre uma ação e o seu resultado existe um

Karma Yoga consiste em fazer a ação na forma de um oferecimento ao Criador e receber os resultados como vindos do próprio Criador de acordo com as minhas ações no passado.

ligação que não depende de nós é o que fará toda diferença. É dito que qualquer ação pode produzir quatro tipos de resultados: igual a expectativa, menor, maior ou totalmente diferente ao esperado. A pessoa atravessa a rua para pegar o ônibus e pode acontecer: o ônibus passa bem na hora e ela entra feliz, o ônibus demora a passar e vem lotado, ou antes mesmo do ônibus passar o colega de trabalho oferece uma carona, ou ainda a pessoa pode acordar três dias depois na cama de um hospital, porque o ônibus passou rápido de mais! E todos esses resultados são possíveis, ninguém planeja ir para a emergência e todo hospital tem a emergência lotada.

Os Vedas colocam que o Criador na forma da ordem do *karma* distribui o resultado da ação para cada indivíduo de acordo com as ações que ele realizou no passado. O conceito de injustiça divina e aquela tensão da necessidade de controlar o mundo se vão na apreciação do Criador na forma dessa ordem cósmica que liga as ações e as pessoas. Assim, quando cada resultado ou situação surge na nossa vida aceitamos como uma atitude de reverência de quem está recebendo algo que vem do próprio criador, não importa se é doce ou amargo é o que está se apresentando naquele momento. Esse é um ponto importante para o *yogi* porque a vida está constantemente apresentando boas e más notícias que não dependem realmente da nossa escolha. Tendo o autoconhecimento como objetivo toda ação se torna uma possibilidade de crescimento, exatamente o que é preciso ser vivido por nós. Por outro lado, sem uma maneira de canalizar nossas expectativas ficamos a mercê do mundo, como um fanático por futebol fica a mercê do seu time sem ter um envolvimento direto com a sua vitória ou derrota. O Criador na forma da ordem preenche essa lacuna abrindo o leque de possibilidades de resultados e ao mesmo tempo sem tirar nossa participação da ação. Nós somos responsáveis pela ação e Ele o responsável pelo resultado das ações.



Dessa maneira Karma Yoga consiste em fazer a ação na forma de um oferecimento ao Criador e receber os resultados como vindos do próprio Criador de acordo com as minhas ações no passado. Essa

maneira de tomar as decisões e encarar as situações na vida é a espinha dorsal do que é chamado de Yoga. Afinal de contas toda disciplina ou prática de posturas culmina em uma vida equilibrada e em harmonia com a sociedade a nossa volta.

O *yogi*, portanto, não é apenas a pessoa que faz um monte de práticas e disciplinas apesar delas serem fundamentais para o caminho espiritual, mas é aquela pessoa capaz de trazer Karma Yoga para sua vida. Como Karma Yoga depende da apreciação do Criador que nasce da exposição aos Vedas, podemos dizer que os Vedas são a verdadeira essência do Yoga.

**Jonas Masetti** | www.satsangaonline.com.br

# A Meditação na Tradição

Dando continuidade ao tema da meditação na tradição do Yoga, que ocupou nossa coluna nas últimas duas edições, trazemos agora à apreciação do amigo leitor mais um aspecto desse assunto tão fundamental: algumas considerações práticas sobre a meditação em si, bem como sobre a maneira de aplicar a atitude *yogika* no cotidiano.

Vimos anteriormente que a meditação védica é dividida em cinco etapas: relaxamento, focalização, expansão, revisão de paradigmas e meditação propriamente dita, *nididhyāsanam*. Nos primeiros quatro passos iniciais da meditação, se usarmos por exemplo um mantra como invocação a Īśvara na forma da ordem, é importante conhecer o seu significado, já que todo mantra alude à ordem de Īśvara.

# Yogika

*Parte III*

*Pedro Kupfer*

Enxergar a ordem de Īśvara, e aceitá-la, são os passos iniciais mais importantes nesse processo. Aquele que enxerga, reconhece e aceita a ordem de Īśvara, reconhece a *svārūpaḥ* ou natureza essencial do Ser em si mesmo. Isto, por sua vez, facilita, como vimos anteriormente, o *antaḥkarāṇaśuddhi*, a purificação do psiquismo.

Somente depois é que devemos pensar em passar à última fase da meditação, *nididhyāsanam*. Quando reconhecemos que não há diferença, que não há mudança em nós apesar da representação dos diferentes papéis que cumprimos na sociedade, na família ou em relação a nós mesmos enquanto indivíduos, estamos prontos para dar esse passo.

Algumas formas de meditação envolvem ações, como por exemplo gestos do corpo ou das mãos, formas específicas de respirar, mantras ou palavras que são pronunciadas de uma maneira específica. Os sentidos, consequentemente, estão envolvidos nessas ações. A contemplação de Īśvara como *saguṇabrahmaviṣayaḥ*, Brahman com atributos, nos ajuda no processo que mencionamos anteriormente, de purificação mental e emocional. Já o *nididhyāsanam* é uma forma de meditação profunda, nascida da própria compreensão que temos dos *śāstras*.

**Considerações práticas sobre a meditação**



No diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna da *Bhagavad Gītā* [VI:10-14], o professor menciona ao estudante alguns importantes detalhes sobre como meditar:

> "Trate o *yogi* de aplicar-se com afinco à contemplação do Ser, vivendo em retiro, com o pensamento e o corpo firmes, livre de ânsia e possessividade. Em um lugar puro, prepare um assento para si, nem muito alto nem muito baixo, preparado com erva *kuśa*, uma pele de antílope e um pano de seda. Então, com a mente concentrada num único ponto, disciplinando pensamentos e sentidos, pratique o Yoga para purificar sua psiquê. Mantendo-se firme, com o corpo, o pescoço e a cabeça eretos e imóveis, olhando fixamente a ponta do nariz, sem desviar olhar, com ânimo sereno e livre de temor, a mente aquietada, perseverando no voto de *brahmāchāri*, permaneça recolhido e medite só em Mim como Paramātma."

Veremos agora em detalhe esses aspectos mencionados nesta seção do diálogo da *Gītā*, e ainda vários outros que são igualmente importantes.

**1) *Āsana*, a postura**

*Āsana* é a postura do corpo, que deve ser firme e confortável, *sthirasukham*. O termo *āsana*, inicialmente, designava não apenas a postura do corpo mas também o lugar onde a pessoa sentaria para meditar. Esse assento é descrito em detalhes na citação acima. Hoje em dia, na falta de *kuśa*, a esteira que o texto menciona, podemos usar um pequeno tapete, que sirva como isolante térmico e nos traga conforto. Meditar implica assumir alguma postura com o corpo. Essa postura, tradicionalmente, é feita com as pernas cruzadas. Dentro dos textos de Yoga são consideradas posições fundamentais *padmāsana*, *siddhāsana* e *svāstikāsana*.



Porém, é perfeitamente possível meditar em qualquer postura onde o corpo permaneça suficientemente cômodo e aquietado. Na hipótese de não conseguirmos sentar no chão, poderemos fazer a prática numa cadeira ou poltrona. Na hipótese de nem sequer conseguirmos meditar sentados, por exemplo quando convalescemos, é melhor meditarmos deitados do que deixarmos de meditar.

Em qualquer posição adotada, as costas devem ficar naturalmente eretas, mantendo o pescoço e a cabeça no prolongamento da coluna, como indica o trecho da *Gītā* que citamos acima. Caso as costas estejam apoiadas, é desejável evitar apoiar a cabeça. Idealmente, se houver necessidade de apoiar as costas numa parede ou cadeira, devemos colocar em contato com o encosto apenas a região lombar para facilitar o fluir da respiração.

O corpo precisa estar descontraído: os ombros baixos e soltos, os braços relaxados, o tronco elevado, mantendo espaço entre as cristas ilíacas e as axilas e entre a pélvis e o esterno, para que o *prāṇa* possa circular sem obstáculos. O correto alinhamento da coluna vertebral facilita a irrigação sanguínea. Caso os joelhos fiquem acima da linha do umbigo, recomenda-se sentar sobre uma almofada. Se um ou ambos os joelhos ficarem no ar, é conveniente usar algum tipo de apoio para eles, como por exemplo um cobertor dobrado.

À posição iconográfica das pernas cruzadas, poderemos acrescentar ainda alguma *mudrā*, algum gesto feito com as mãos, como por exemplo deixar os dedos entrelaçados ou colocar o dorso de uma mão sobre a palma da outra. Esses gestos e posturas têm por objetivo facilitar a introspecção e favorecer a circulação da energia, evitando consequentemente a dispersão.



**2) *Kayasthairyam* e *parikrāma*, estabilização e circunvolução da atenção**

*Kayasthairyam* quer dizer "corpo firme". Esse nome refere-se à capacidade de ficar ciente do corpo e prepará-lo para a meditação, através de um processo que leva apenas alguns minutos e tem lugar no início da prática. Esse processo de aquietamento é fundamental, pois é através dele que conseguimos dar o "salto" das experiências do corpo físico para as da mente e as emoções.

Esse salto é chamado *pratyāhāra*, ou abstração sensorial. Ele pode acontecer através de uma prática chamada *parikrāma*. Sem algum grau de *pratyāhāra*, a meditação pode se tornar uma experiência assaz frustrante. O termo *parikrāma* ou *pradakṣiṇa* define um passeio ritual, uma prática que consiste em completar uma circunvolução ao redor de um lugar sagrado, como uma montanha, um lago ou um templo.

Na prática de meditação, fazer *parikrāma* é visualizar todas e cada uma das partes do corpo, numa sequência determinada (por exemplo, começando pela cabeça e terminando nos pés), o que nos leva a um estado de aquietamento gradual, já que damos ao pensamento um alimento uniforme e gradual. Passar por este processo duplo, *kayasthairyam* e *parikrāma*, é fundamental para conseguirmos fruir a meditação da melhor maneira.

**3) Tempo, lugar e circunstância**

Inicialmente, o tempo de prática de meditação não deve ser inferior aos 20 minutos, embora qualquer tempo de prática seja evidentemente superior a nenhum tempo de meditação. Noutras palavras, na hipótese de não termos disponíveis esses 20 minutos, é desejável fazer pelo menos 10 minutos, o que é bem melhor do que nada. Lembremos que prática "ruim" é a que deixamos de fazer. Com a prática, esse tempo será naturalmente estendido para meia hora ou mais, sem esforço.



Praticar sempre à mesma hora ajuda a disciplinar o pensamento e a criar um hábito firme e constante para meditar. Porém, na eventualidade de precisarmos quebrar esse hábito quando viajamos, por exemplo, é melhor meditarmos a qualquer momento do que pularmos a meditação. É sábio também sermos compassivos conosco e não nos culpar caso precisemos, ocasionalmente, quebrar a rotina do *sādhana*.

Criar um ambiente condizente para praticar é igualmente muito importante. O lugar da prática, na medida do possível, deve ser silencioso, tranquilo e livre de estímulos que possam nos distrair. Idealmente, podemos criar ou reservar um recanto dentro do nosso lar para praticar, onde possamos. É desejável, caso estejamos convivendo com outras pessoas, avisar a elas sobre nossas intenções para que

não nos distraiam inadvertidamente. Desligar o telefone, a música ou a televisão podem também ser boas ideias para reduzir ou eliminar distrações.

**4) Respiração**

A forma de respirar durante a meditação é um capítulo aparte. Há práticas nas quais a observação da respiração natural representa um papel fundamental, como acontece nos estágios iniciais do *antarmauna*. Ha práticas em que a respiração é deliberadamente modificada, fazendo por exemplo *ujjayī prāṇāyāma* por extensos períodos de tempo.



E há outras formas de meditação nas quais a respiração deve ser propositalmente deixada de lado, para evitar o risco de confundir Ātma com *prāṇa*, o Ser com a força vital, pois pode ser natural concluir que, uma vez que o *prāṇa* é o suporte da vida física, ele deva ser Ātma. De modo geral, podemos afirmar que, ao meditar, cabe disciplinar a respiração de maneira que flua livremente, sem obstruções, sem retenções e evitando que ela fique lenta ou rápida demais. Nesse sentido, cabe fazer, se for o caso, a respiração abdominal, suave e natural.

**5) Atitude**

A atitude é fundamental, uma vez que ela determina o resultado da prática e a relação que nutrimos e mantemos com ela. Na *Gītā* uma das definições de Yoga

que é dada é *samattvam*, Yoga como equanimidade ou equilíbrio. A atitude equânime é fundamental ao praticar, já que é a porta de entrada para podemos levar o Yoga para fora da sala de práticas, como veremos mais adiante.

Ao meditar, cabe manter baixas as expectativas, cultivando a atitude de *kṣānti*, pacífica aceitação tanto em relação à prática em si, quanto em relação a seus frutos. Dessa maneira, e mantendo o propósito do *sādhana* claro na mente, não nos frustraremos pois evitaremos o perigo de alimentar fantasias ou confusões em relação à busca de experiências místicas, tema que tocaremos na próxima edição dos Cadernos de Yoga.

Ainda cabe, da mesma maneira, manter o espírito de Īśvara *pranidhāṇa*, dedicando os resultados da ação de meditar à Īśvara, em alguma das suas múltiplas formas. Todas estas atitudes aqui sugeridas visam trazer tranquilidade ao praticante, para que este possa fruir esse momento especial que é praticar e ao mesmo tempo ficar a sós consigo mesmo. Ficarmos em bons termos com o nosso próprio *sādhana* é fundamental para que esse encontro nutra o coração e sirva como uma ferramenta para renovar o entusiasmo para viver a vida de Yoga, uma vida consciente, tranquila e feliz.



**6) *Ekagrātā*, a fixação da atenção**

*Ekagrātā*, a fixação da atenção em um ponto determinado, é o passo prévio à prática da meditação. Esse ponto pode ser uma região do corpo (a ponta do nariz mencionada na citação que fizemos acima da *Gītā* é um bom exemplo) ou uma imagem (a chama de uma vela, a lua, uma *mūrti*,

imagem sagrada). O objetivo é ganhar algum grau de comando sobre os sentidos e preparar o terreno para que o *antaḥkarāṇaśuddhi*, a purificação psíquica, tenha lugar. Depois de termos contemplado estes seis aspectos, poderemos passar à meditação propriamente dita.

**Lidando com as dificuldades**

Pode ser que, ao iniciar a disciplina diária, se desenvolva algum tipo de resistência à meditação, a realizar o gesto de sentar para fazer a contemplação ou qualquer outra prática de Yoga. No *Yoga Sūtra* (I:30), o sábio Patañjali nos dá uma lista de nove obstruções à prática que podem surgir ao longo do caminho: "doença, inércia, dúvida, negligência, preguiça, volubilidade, equivocação, inconstância e instabilidade. Estas nove distrações são os obstáculos". Vyāsa, o maior comentarista do *Yoga Sūtra*, nos esclarece a respeito do significado deste aspecto do ensinamento:



> "Doença é o desequilíbrio dos *dośas* [humores corporais], as secreções e os órgãos do corpo. Inércia é a falta de preparo ou incapacidade da mente. Dúvida é o pensamento disjuntivo, como "pode ser isto" ou "pode não ser isto". Negligência é não considerar os processos de concentração. Preguiça é a falta de disposição que surge da letargia do corpo e da mente. A volubilidade surge do apego aos objetos mundanos. As concepções errôneas são conhecimento falso. A falta de perseverança é a impossibilidade de se estabelecer firmemente nos estágios do Yoga. A instabilidade para permanecer na prática se vincula ao fracasso em manter essa [concentração]".

A palavra obstáculo, em sânscrito, *antarāyā*, significa literalmente "interpor-se" ou "ficar no meio". Os obstáculos podem aparecer sob roupagens muito diferentes, tanto físicas quando psicológicas. Estes obstáculos são verdadeiras usinas de distrações e preocupações que impedem o progresso na prática. Não obstante, eles fazem parte do caminho e devem ser aceitos, em primeiro lugar, para poder ser transcendidos.

A presente lista de obstáculos que Patañjali expõe tem como objetivo nos alertar sobre os possíveis desvios e bloqueios que possam surgir na caminhada, tranquilizando-nos ao mesmo tempo ao nos ensinar que os obstáculos são naturais e fazem parte da jornada e ainda, encorajando-nos a superá-los.



De alguma maneira, os obstáculos são mecanismos naturais de autodefesa, colocados em movimento pelo subconsciente para nos proteger dos eventuais desequilíbrios que a prática possa produzir se não for feita corretamente. Obstáculos, é sábio reconhecer, fazem parte de toda jornada espiritual. Sermos honestos em relação a eles nos ajudará a superá-los, mantendo com otimismo a motivação e o foco naquilo que nos propomos a realizar.

No entanto, essas defesas naturais que são os obstáculos se tornam de fato intransponíveis quando nos fazem abandonar a prática (podem surgir pensamentos como "isto não é para mim", ou "não nasci para fazer esta prática"), ou ainda quando a presença desses obstáculos passa a ser ignorada (como por exemplo quando alguém diz "acho melhor evitar a meditação, pois não tenho paciência para isso").

Assim sendo, precisamos usar o bom-senso e, se for o caso, pedirmos ajuda a um mestre ou professor qualificado para nos orientar e nos ajudar a avaliar se a prática que estamos fazendo é a mais adequada para nós mesmos, se está nos fazendo bem, se nos ajuda e aproxima do objetivo final de todo Yoga, que é *mokṣa*.

**Meditar sem *padmāsana***

A contemplação sobre o significado real da palavra Eu é o que define o *nididhyāsanam*, última e mais importante fase da meditação *yogika*. Essa contemplação completa o processo de *śravaṇam-mananam-nididhyāsanam*, ouvir, questionar e refletir sobre o ensinamento, que já mencionamos na segunda parte deste texto.

Nesse sentido, fazer *nididhyāsanam* não deve ser interpretado como um exercício separado da vida em si: quanto mais tempo ficarmos em boa companhia com nós mesmos, mais tempo permaneceremos cientes da tranquilidade que somos e melhor viveremos a vida.



Assim, esse processo inicia com uma disciplina diária na qual assumimos uma postura sentada para meditarmos, como dissemos antes, por 20 minutos. Esse tempo, oportunamente, poderá estender-se. Porém, o propósito do *nididhyāsanam* não é bater recordes de permanência em meditação, senão desenvolver a capacidade de levar essa mesma consciência que o *nididhyāsanam* nos dá, para todos os momentos do cotidiano.

Dessa maneira, quanto mais tempo dedicarmos a estar bem com nós mesmos, sozinhos, mais tempo poderemos consagrar a estar bem com o mundo, de maneira que essa atitude contemplativa característica da meditação se estenda a cada um dos momentos que vivemos. Assim, conseguimos lidar melhor com as coisas do mundo, uma vez que tenhamos aprendido a lidar melhor com nós mesmos.

Por outro lado, *nididhyāsanam* não é evadir-se do mundo ou das próprias responsabilidades, mas aprender a lidar da maneira mais objetiva com a realidade das coisas. Concluímos esta seção do presente texto citando novamente a *Bhagavad Gītā* (V:7-11) que, novamente, nos dá preciosas dicas sobre a maneira de trazermos o *nididhyāsanam* para o cotidiano:

"Aquele que, vivendo entregue ao Yoga, é puro de coração, vence a si mesmo, disciplina seus sentidos e identifica seu Eu com o de todas as criaturas, mesmo ao realizar uma ação, não se prende a ela. "Eu nada faço" deve pensar o devoto instruído na Verdade quando vê, ouve, toca, come, anda, dorme, respira, fala, segura ou solta alguma coisa, abre ou fecha os olhos, considerando que "são os sentidos que se relacionam com os objetos". Quem age sem o menor apego, dedicando suas ações a Brahman, não sofre com o erro, da mesma forma que a água não adere à folha do lótus. Os *yogis* executam seus atos exclusivamente com o corpo, pensamento, intelecto e mesmo com os simples sentidos, sem abrigar identificação com quaisquer desejos, a fim de purificar o coração".



Na próxima edição dos Cadernos de Yoga abordaremos o tema final desta série de textos: *sākṣi*, a consciência testemunha, e as formas de cultivar essa atitude *yogika*, tanto dentro quanto fora da sala de práticas. Bom *sādhana* e até a próxima entrega. *Namaste!*

**Pedro** pratica há tempos e procura cultivar a consciência de ser *sākṣi* a cada momento. Quando falha, começa de novo, uma respiração a cada vez. Também edita o site www.yoga.pro.br.

Libertar-se
da
Tristeza
Swami Dayananda

Tristeza é uma palavra que uso para representar não apenas a tristeza mas todas as condições relacionadas com ela. A tristeza inclui sua frustração, seu desespero, sua raiva, seu ressentimento. De fato, todos os sentimentos que você rejeita estão englobados na palavra tristeza.

Essa tristeza é uma disposição da mente, causada por certa linha de pensamento. Quando ela está presente, você quer eliminá-la. Você pode desviar sua atenção para outra coisa durante certo tempo, mas normalmente acaba voltando para a condição de tristeza original. É por isso que continuamos a ser tristes, com momentos ocasionais intermediários de alegria.



Para evitar entrar no estado de tristeza ou desespero, geralmente usa-se o controle da mente, utilizando várias técnicas. Mas, invariavelmente, conclui-se ser esta uma medida apenas temporária. Para alguém se libertar permanentemente da tristeza é preciso ter um discernimento fundamental do problema da tristeza ou da pena.

É preciso entender que a tristeza vem quando há uma confusão entre a mente e você. Se você percebe com clareza o que constitui exatamente a sua mente, o que é exatamente o "Eu" e o relacionamento peculiar entre os dois, então você descobre que é impossível ser uma pessoa triste ou deprimida.

Para entender o relacionamento peculiar que existe entre a mente e o "Eu", consideremos uma ator que está no palco representando o papel de um mendigo. De acordo com o texto, o personagem sofre as severas privações da vida de mendigo. Consequentemente, o ator tem que mendigar convincentemente na peça. Fazendo isso, entretanto, o ator parece estar livre anteriormente.

De acordo com o texto, ele deve chorar e consegue encher os olhos de lágrimas verdadeiras. Embora chorando, o ator está feliz por consegui-lo. Considere a situação. Na peça, o personagem tem problemas que o fazem ficar triste e chorar. A despeito dos problemas do personagem, o ator não se sente atingido, ele está livre dos problemas do mendigo. Por que? Há uma distância física entre o personagem e o ator, de modo que os problemas do primeiro não conseguem atingir o segundo? De modo algum.



O corpo físico do personagem depende inteiramente do corpo físico de do ator; onde o personagem está, está o ator. Logo, o personagem é definitivamente o ator. Nesse caso, os problemas do primeiro deveriam ser os de segundo; contudo, sabemos que não é o caso. Embora o papel seja o ator, o ator não é o papel. Há uma diferença entre ambos, mas não é uma diferença física.

O ator não é o personagem no sentido do conhecimento do ator. Este sabe que ele não é o personagem, mas que tem que assumir o papel de acordo com o texto, independente do fato do texto trazer situações agradáveis ou desagradáveis. Aquele que representa não se perde no papel do representado.

Suponhamos que o ator se esqueça de si mesmo enquanto está representando. Quando o vilão esbofeteia o personagem na peça, ele deve pedir outra bofetada. Mas o ator esquece o texto e fica tão zangado que revida. Quando o diretor pergunta o que está acontecendo, ele responde: "ele me bateu, você acha que vou permitir isso?".

O problema do ator nesse momento é que há uma confusão entre ele e o papel. Não há mais ações do lado do ator, só reação. Quando ele se lembra do texto e atua, isso é ação. Se ele esquece o texto, se esquece dele no processo e age, interiormente essa ação é uma reação. Ele não é mais um ator, mas um reator, porque ele não está consciente. Não está mais desempenhando um papel.

Que o ator não é o personagem é um fato, sobre o qual não pode haver ignorância ou mal-entendidos. Então, só um pode representar. Quando o ator perde sua própria identidade no palco, podem lhe dizer que evite representar papéis. Mas na vida real você não pode viver sem representar papéis; você tem inúmeros papéis a representar. Não há problema se o personagem for você; mas se você for o personagem, isso gera uma confusão pessoal que leva à tristeza e ao desespero.



Na vida, representar papéis significa relacionar-se com o mundo. Seja na percepção de algo, ou fazendo uma ação, há sempre uma relação sujeito-objeto. Só não ocorre essa relação num estado de coma ou sono profundo, quando você está vivo, mas não está vivendo a vida. Suas comédias e tragédias só existem se relacionadas com o mundo. E uma coisa é certa: os objetos com os quais você se relaciona estão sempre mudando, menos o "Eu". O "Eu" permanece o mesmo, invariável, em qualquer relacionamento.

Será o "Eu" sempre o mesmo em todas as situações? Aparentemente, eu também mudo. Suponhamos que eu goste de um objeto: eu me torno alguém que gosta. Se eu desgosto do objeto eu me torno alguém que desgosta. Se o objeto é o pai, eu me torno filho, mais se o objeto é filho, eu me torno pai.

De acordo com a mudança do objeto, parece haver uma relevante mudança do "Eu. Porém, quando você diz "eu sou pai, eu sou filho, eu sou vidente, eu sou ouvinte" etc., "eu sou" está envolvido em cada objeto. "Eu sou" está sempre lá, como invariável, enquanto o variável é pai, filho, vidente, ouvinte etc.

Se pai fosse invariável, eu seria o pai de toda a criação; contudo, eu só sou pai com referência ao meu filho. Logo, o pai sou eu, mas "Eu" não é pai. O filho sou eu, mas "Eu" não é filho. No pai há o "Eu", no filho há o "Eu", mas o "Eu" é livre de ambos. Como o personagem sou eu, há todas as possibilidades de eu me transformar no personagem, se o "Eu" invariável não estiver claro para mim. Se você tem um problema como pai, filho, marido ou mulher, você deve saber que há uma confusão entre você e o personagem.

Você queria que seu filho fosse médico para que, através dele, você pudesse viver a vida de médico. No entanto, seu filho sai de casa para ir viver com uma seita. Cada vez que você pensa nele, sua mente reage, e sua pressão sobe. Aqui o "Eu" está totalmente identificado com a função de pai e com a reação da mente. Então, o "Eu" sofre a reação da mente e você diz "estou triste e preocupado". No entanto, embora o personagem seja "Eu", o "Eu" não é, definitivamente, o personagem.



Se os problemas do personagem passam a ser os seus problemas, então, não somente o personagem é o ator, como este passa a ser aquele. Se você tem um problema como pai ou marido, você não está representando. Você se tornou personagem e vai sofrer.

Qualquer papel está cheio de desafios. Assim como sem regras não há jogo, também sem acontecimentos novos, sem desafios e dramas não há papéis. O papel representado só se torna um problema quando você se perde nele e nos seus pensamentos, esquecendo-se de que o "Eu" é invariável, livre de pensamentos e papéis.

Em qualquer situação que você diga "eu sou frustrada, eu não valho nada, eu sou um fracasso", você se transforma nisso tudo. Quer dizer, a identificação do "Eu" com a situação e os pensamentos daí resultantes é que é o problema; porque quando o "Eu" fica assim confundido, então a mente o prende como refém, deixando-o triste

e sofrendo. Na verdade, entretanto, a situação e a reação da mente são meros fatos aos quais você deve estar atento. Isto é o bastante para representar um papel.

Você deve saber que o "Eu" está livre de todas as situações e papéis, livre da própria mente, usando-a como um instrumento, aproveitando-a para aprender, para apreciar, para amar. É para isso que a mente serve. O conhecimento do invariável "Eu", que resolve a confusão universal sobre você mesmo, constitui o objeto principal de Vedānta.

**Swami Dayananda Saraswati** ensina Vedānta na Índia há mais de 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

# Yoga na Prática

com

Figue Diel

"Meu nome é Elias Diel, eu tenho 39 anos. A galera me chama de Figue. Pego onda há 29 anos. Tenho uma filha de 08 anos que é o grande amor da minha vida, a minha paixão. Sou professor de Yoga há 10 anos..."

**CY - Como você conheceu o Yoga?**

**Figue -** Conheci o Yoga através dos meus amigos, Roger e Toco Trias que escalavam comigo e me convidaram para fazer uma prática de Yoga, pois me ajudaria no treinamento dos esportes que praticava, Jiu-Jitsu e montanhismo.

**CY - O que é a prática de Yoga para você?**

**Figue -** O montanhismo, o Jiu-Jitsu e o Yoga são para mim a mesma prática. Autoconhecimento, ter a consciência de se observar no momento presente, aprender a conviver com as limitações e fortalecer o corpo, o *prāṇa*, a mente.

**CY - Como você vê a prática de Yoga e como dá aulas?**

**Figue -** Eu dou aula do meu jeito, talvez da maneira que eu veja a prática, da forma que eu a sinto, como ela acontece em mim. Um convite à introspecção e a possibilidade de sermos quem realmente somos, livres de nossos condicionamentos ou pelo menos ter ciência deles. Os ajustes são em maioria verbais até mesmo para que o aluno possa trabalhar sua consciência corporal, sendo ele o seu próprio guia.

**CY - O que é Vedānta na sua vida?**

**Figue -** O Vedānta faz parte da prática de Yoga, Jñāna Yoga o Yoga do Conhecimento, através do qual se reconhece a verdade do Ser, descobrindo que somos Aquele que já é livre de limitação, Brahman. E essa prática não está separada da vida, ela é o fio que nos conduz a cada passo.

"Gosto muito de escalar montanha, de estar no meio do mato e fazer Jiu-Jitsu também. O meu grande prazer é surfar com meus amigos. Enquanto eu estiver vivo, tiver saúde, tiver condições de estar surfando eu quero surfar as melhores ondas do mundo. Só quem desce a primeira onda sabe como é a sensação de descer a primeira onda, eu já senti que era aquilo o que eu queria fazer pelo resto da minha vida..."

**CY - Como se sente ao surfar?**

**Figue -** Livre! Me sinto como uma criança... assim como Dakṣināmūrti é eternamente jovem, o Conhecimento nunca envelhece. Estar dentro do mar é um mergulho na natureza, literalmente, e dentro do mar me sinto em casa.



**CY - Entre escalar, surfar, lutar Jiu-Jitsu, qual é o mais desafiador pra você? Por que?**

**Figue -** A montanha é um lugar desafiador, as condições são extremas para o corpo e para a mente colocando a nossa vida sempre em xeque, a atenção tem de ser total e usar o leme que sempre foi nosso guia, fazer tudo certo pra não dar nada errado! Isso quer dizer, Karma Yoga é claro (risos).

"Só tem um pequeno detalhe na minha história... aos 16 anos de idade eu sofri um acidente e perdi a minha visão"

**CY - Como foi o acidente?**

**Figue -** Foi um acidente de carro em uma banda no fim de tarde, meu amigo que guiava se perdeu em uma curva e batemos em uma arvore... eu, sem sinto, bati com o rosto no pára-brisas.

**CY - O que isso mudou em sua vida? E como você vê o acidente hoje?**

**Figue -** A mudança foi muito radical, por ter tido deslocamento de retina, perdi 95% da visão e o que eu posso perceber visualmente hoje é a claridade do sol. Hoje vejo como não temos o controle sobre os resultados das nossas ações, estes resultados são a expressão da inteligência de Īśvara, este que governa com perfeição todo o Universo. Acredito que o acidente aconteceu porque essa é a experiência que tinha que viver. Eu entrego, confio, aceito e agradeço.



**CY - O que é enxergar para você?**

**Figue -** A visão física, no qual os nossos olhos são as ferramentas externas para que possamos perceber o mundo de objetos a nossa volta, tem a mente como ferramenta interna para que possamos interpretar e conhecer todas essas formas e cores. Igualmente os outros sentidos também nos trazem informações sobre o Universo com sons cheiros, gostos e texturas. Muitas vezes, mesmo tendo ambas as ferramentas funcionando adequadamente, nos distraímos e perdemos a consciência do momento presente e deixamos de ver ou ouvir o que esta ao nosso redor. Na presença da Consciência, que é a luz que ilumina a mente, os sentidos e todo o corpo podemos perceber o mundo ao nosso redor de maneira Plena. Então Aquele que realmente vê é *dṛk*, a Consciência Testemunha. Em Vedānta, a Consciência é descrita como *Sat Cīt*

*Ānanda*, onde através da visão de mim mesmo, me reconheço como Absoluto, Sempre Existente e Ilimitado e tudo o mais, os pensamentos, os *prāṇas*, o corpo, os sentidos, e todos os objetos são *mithyā*, nomes e formas em constante transformação, que só existem na presença de *dṛk*, a Consciência Testemunha.

**CY - O que é a vida para você?**

**Figue -** A vida para mim é relacionamento, estarmos realmente presentes na sociedade onde vivemos, fazer parte dela e de alguma forma darmos a nossa contribuição, como diria Swami Dayananda, sermos contribuidores e não consumidores. A vida foi feita para ser vivida!



O texto que acompanha a entrevista foi transcrito do filme em homenagem ao Figue produzido por seu amigo **Tiago Arraes.**
O filme está disponível no link:
http://vimeo.com/54322030#

JAYA
YOGA

www.jayayoga.com.br

Av. Getúlio Vargas | 21 -51 | Sala 66 | Jardim Europa | Bauru SP

Ver
e
enxergar
por
Tales Nunes

Podemos ver,
porém,
não quer dizer que enxergamos.

Fechar os olhos pode conotar duas posturas diante das situações. Pode-se fechar os olhos como um meio de fuga do que se vê com os olhos abertos. Ou pode-se igualmente fechar os olhos para refletir sobre algo, ou ainda para interiorizar a atenção e concentrar-se noutros sentidos que não a visão. Na segunda hipótese cerramos os olhos para ampliar a percepção sobre nós ou sobre o mundo.



Numa aula de Haṭha Yoga, para introjetar a minha atenção e experienciar outros aspectos da postura na qual permanecia, fechei os olhos. A professora, em alto e bom som, chamou a minha atenção, afirmando que fechar os olhos durante a execução de uma postura de Yoga significava a tentativa de fugir dela. Ou seja, fuga da percepção do momento presente. Eu, porém, enquanto praticante, sabia plenamente que fechara os olhos como uma maneira de introspecção, de interiorização da atenção.

Eu estava com os olhos fechados, mas não queria dizer que eu não estivesse enxergando, ou seja, que eu não estivesse observando dimensões não visíveis do momento presente. Percebia os sons do ambiente, as partes do meu corpo, os pensamentos que invadiam a minha mente, realmente alguns deles em determinados momentos pediam que eu saísse daquela postura. De fato, por momentos, sentia vontade de fugir da postura, de fugir de mim mesmo, por dificuldades que encontrava na permanência.

Porém não eram os meus olhos fechados que denunciariam a vontade de fugir da postura. Tampouco os olhos cerrados indicavam que eu não tinha consciência sobre o que se passava na minha mente

e no meu interior durante a prática de Haṭha Yoga. Se praticar com os olhos fechados indica falta de capacidade de se enxergar, ou mesmo a vontade de fugir do que se está fazendo, o que sobra para quem tem uma limitação visual?

Tenho um amigo que não vê, mas tem uma capacidade imensa de enxergar. Posso dizer isso porque numa prática com ele, a sua maneira de guiar a aula levou-me a perceber aspectos que raramente me atento. A sua sensibilidade em nos fazer perceber, por meio da palavra, a respiração, a pulsação do coração, os ruídos ao redor e dentro de nós, foi algo que me indicou o que ele experiencia em sua própria prática. E ao mesmo tempo me fez pensar que certamente a prática da professora que chamou a minha atenção estava focada em algo importante: os estímulos visuais, o alinhamento, a técnica. Porém a experiência dentro da postura, que é algo totalmente individualizado, foi negligenciado porque ela, por falta de visão, de sensibilidade, impunha a sua maneira de ver o Yoga aos seus alunos. Em meus olhos fechados diante de si ela viu a sua própria limitação e projetou-a em mim.



Numa sala de Yoga, à primeira vista, quando olhamos para as pessoas executando as mesmas posturas, podemos ver uma paisagem uniforme. No entanto, se apurarmos a nossa percepção veremos que, dentro dessa casca que parece tão igual, existem corpos que são totalmente diferentes. E se apurarmos a nossa sensibilidade, perceberemos que dentro desses corpos, existem maneiras diferentes de viver a experiência da prática de Haṭha Yoga e a própria experiência da vida. Eu posso ter uma percepção maior sobre um aspecto da prática, enquanto o colega ao meu lado experiencia algo completamente diferente, estando ambos na mesma postura.

O professor de Yoga é um guia, ele indica caminhos que enxerga. Não se pode apontar para lugares que não são enxergados. Tampouco levar alguém para onde nunca se foi. Acredito, portanto, que para professor de Yoga é necessário ter sensibilidade, tanto para se enxergar na própria prática, tendo plena consciência do que ela significa para si, quanto para perceber onde o outro (o aluno) está durante e na

sua prática como um todo. E dentro disso apontar caminhos, nunca impô-los.

A mim ficou claro, a partir não apenas das aulas desse amigo, mas da sua experiência de vida, que ver não significa enxergar. Enxergar exige mais da sensibilidade e da atenção do que propriamente dos olhos. Os seus olhos estão fechados ao mundo, mas a sua percepção e capacidade de aprendizado e assimilação são plenos.

*Escrevi este texto em 2008, inspirado pelo Fique e em agradecimento às práticas que ele ministra. Figue, amigo que enxerga sem os olhos, é surfista, escalador e professor de Yoga na Praia Brava de Itajaí-SC. Figue é um exemplo de auto-superação e coragem, capaz de inspirar qualquer ser humano a superar os próprios problemas.*

Tales Nunes é antropólogo e professor de Yoga em Floripa
www.vidadeyoga.com.br

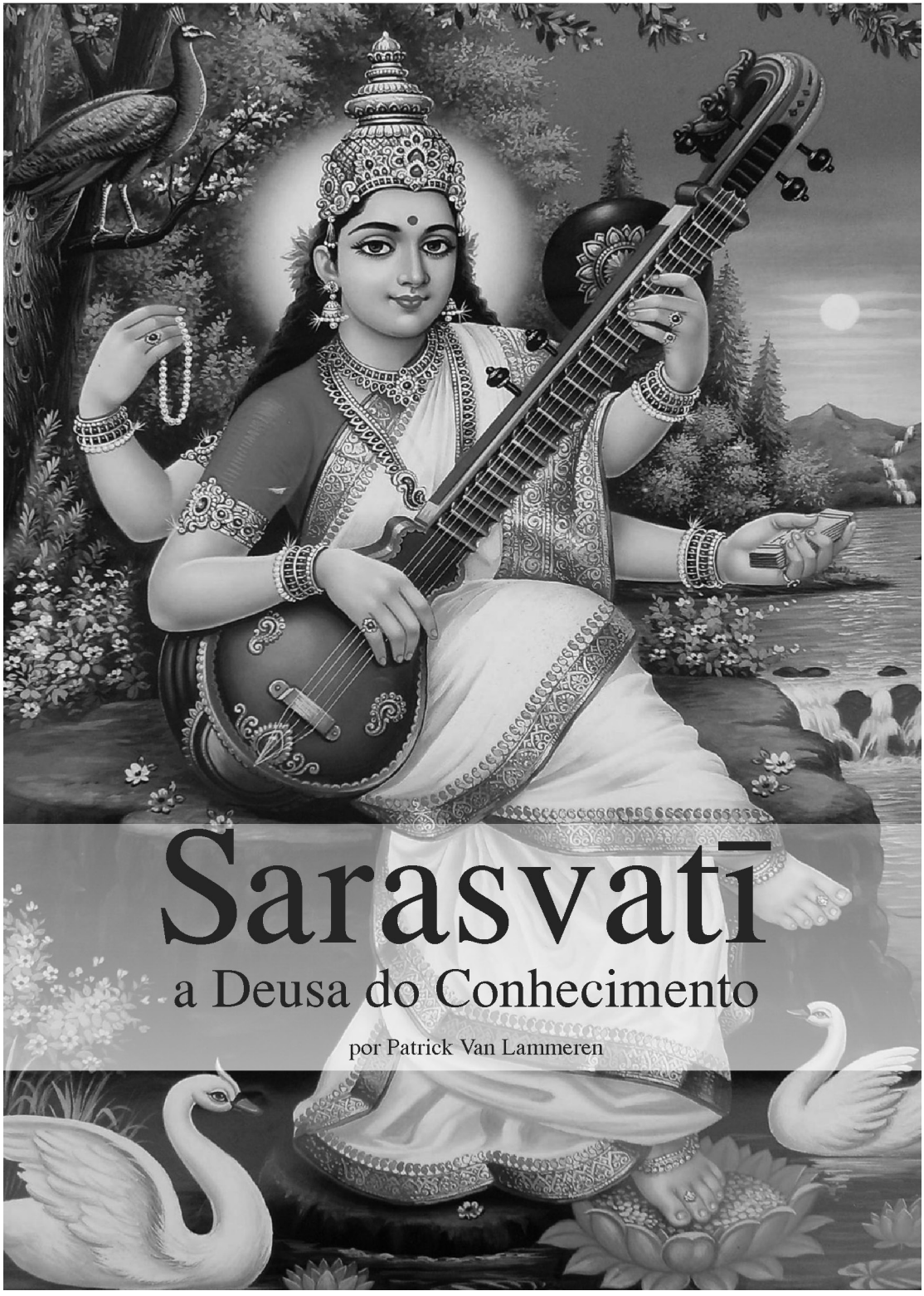
# MANDALAS PERSONALIZADAS

A Arte das Mandalas criada
com base no seu estudo pessoal

"Abandone a idéia de vir a ser alguém,
porque você já é uma obra-prima" OSHO

giovana
venturini

www.giovanaventurini.com



# Sarasvatī

## a Deusa do Conhecimento

por Patrick Van Lammeren

O ser humano é dotado da capacidade de conhecer. Somos capazes de, através dos sentidos, perceber os objetos. Ou, através da lógica, deduzir algo sobre algum objeto, entendendo como ele funciona. Mas o que é esta capacidade? Onde, de fato, ela se localiza? Podemos tentar conhecer algo durante muito tempo e, de repente, podemos entender, sem que tenhamos escolha. Neste momento, *jñāna śakti*, o poder de conhecer, se manifesta, o que constitui realmente uma grande bênção, já que não está sob meu comando. Este poder, na tradição védica, é chamado de Sarasvatī, sendo visualizado na forma de uma bela moça com quatro braços, um sári imaculadamente branco, sem qualquer mancha, e segurando uma grande *vīṇā*, os Vedas e uma *japamālā*.



Este poder não é produzido por ninguém, existindo na própria Criação. De fato, *jñāna śakti* é um aspecto da própria Ordem Cósmica que é Īśvara e, por isso, Sarasvatī não representa ninguém menos que o Criador na forma deste poder de conhecer. A existência de qualquer objeto está atrelada ao conhecimento do mesmo. Só dizemos que há uma pedra na medida em que conhecemos esta pedra. Como falar de algo que não é conhecido de alguma forma? Do ponto de vista do conhecedor, não há um determinado objeto se ele não o conhece.

Todo objeto, na realidade, é um conceito, não existindo de forma absoluta. Um aborígene isolado na floresta, sem contato com a tecnologia atual, ao se deparar com um automóvel verá qualquer coisa, menos um automóvel. O conceito de "automóvel", como um "veículo de rodas que se move autonomamente através de um motor" simplesmente não existe na mente do aborígene e, portanto, o objeto "automóvel" não faz parte de sua realidade. Ele verá um objeto estranho, de metal, vidro e borracha, sobre o qual as outras pessoas que têm contato com a tecnologia atual projetam o conceito de "automóvel". E a relatividade da realidade dos objetivos fica mais evidente quando utilizamos o mesmo raciocínio para um copo, que é um objeto de metal, por exemplo, razoavelmente cilíndrico, com uma das faces aberta. Mas o que é, realmente, o "copo"? "Copo" só toma existência na medida em que pegamos este objeto e o utilizamos para transportar líquidos, bebendo nele. O mesmo objeto pode ser utilizado para guardar lápis, quando será chamado "porta-lápis", e não "copo". Novamente, a existência do objeto está atrelada ao conceito do objeto, que constitui o conhecimento do mesmo.



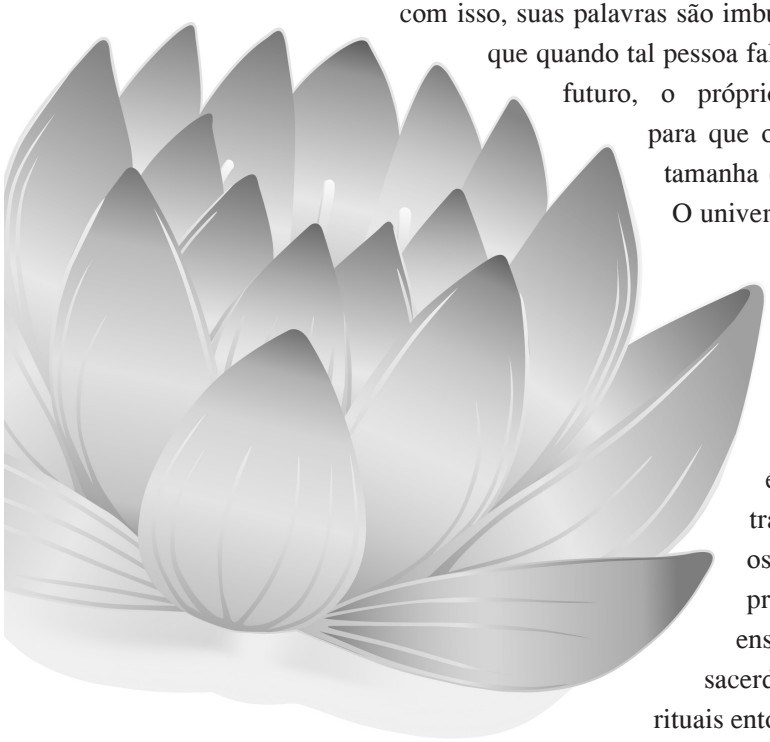
Assim, dentro da tradição védica um objeto é *nāma-rūpa*, ou seja, nome e forma. Tendo aquela forma específica, recebe um nome, com uma definição, um conceito, e assim torna-se conhecido. O aborígene, sendo capaz apenas de conhecer *rūpa*, a forma que é percebida através de seus sentidos, não tem conhecimento de automóvel, uma vez que *nāma*, o conceito, não existe em sua mente.

O nome do objeto, portanto, é o próprio objeto. Este é o fundamento do *Nāmakaraṇa*, a cerimônia de nomeação do bebê. É dito que um nome auspicioso deve ser escolhido, que remeta a conceitos positivos. Tradicionalmente, o bebê recebe quatro nomes, dos quais os três primeiros, mantidos em segredo, são relacionados à sua *nakṣatra*, que é a casa lunar do dia em

que nasceu, e às deidades regentes do mês de nascimento e de sua família. O último nome é o oficial, como será conhecido no mundo. Este é sussurrado pelo pai três vezes no ouvido do bebê, revelado a todos os presentes e abençoado pelos parentes e sacerdote. Com isto, é dito, a criança recebe seu nome, estando protegida e abençoada em sua nova vida. Sem um nome, é como se ela, de fato, não existisse.

Seguindo este mesmo entendimento, a fala e as palavras têm uma importância muito grande na tradição. É através delas que o conhecimento é transmitido, uma vez que tradicionalmente o ensinamento é oral. Também é dito que a fala deve ser utilizada de forma adequada, com reverência, apenas manifestando a verdade, e não a mentira. Uma pessoa com *satyavrata*, ou seja, que tem compromisso com a verdade, fala apenas a verdade e, com isso, suas palavras são imbuídas de poder. É dito que quando tal pessoa fala sobre algum evento futuro, o próprio universo conspira para que ocorra o que foi dito, tamanha é a força de sua fala. O universo não permite que as coisas aconteçam de tal modo que ela seja chamada de mentirosa.





Este poder também é o instrumento de trabalho dos *brāhmaṇas*, os sacerdotes e professores. Além de ensinarem oralmente, os sacerdotes realizam seus rituais entoando mantras.

O poder dos *brāhmaṇas* - *brāhmaṇatvam* -, está justamente no poder de suas palavras, na medida em que realiza as diversas orações e cerimônias. Novamente, a tradição ensina que este poder não pertence a eles, mas é uma grande bênção de Īśvara. A fala é chamada *vāc*, em sânscrito, sendo Īśvara na forma da capacidade de falar. E uma vez que o conhecimento de um objeto e seu nome são idênticos, Sarasvatī, o poder de conhecer, e Vāc, o poder da palavra, são a mesma, sendo dois nomes diferentes para a deusa do conhecimento.

Os *brāhmaṇas*, portanto, são abençoados por Vāc, ou Sarasvatī. Nos Vedas, Agni, que é o próprio fogo do altar védico; Bṛhaspati, ou Brāhmaṇaspati, o sacerdote dos *devas*; e Gaṇapati, o senhor dos obstáculos, dentre outras deidades, são chamados Vācaspati, "o senhor da fala", sendo dotados de todo o conhecimento. Eles abençoam os *brāhmaṇas* com este poder, sem o qual nenhum ritual seria possível. Vāc, de fato, é a *śakti* dos *brāhmaṇas*, através da qual os rituais têm seus efeitos.



Contudo, a deidade que é mais exaltada como Vācaspati é Prajāpati, ou Brahmā, o Criador. É ele o consorte de Sarasvatī, ou Vāc, sendo literalmente Vācaspati, "consorte de Vāc".

**O nascimento de Sarasvatī**

É dito que Sarasvatī foi o primeiro ser a ser criado por Prajāpati, o Criador. Sua beleza inigualável o deixou fascinado, fazendo com que fixasse seus olhos nela. Constrangida, Sarasvatī retirou-se disfarçadamente, posicionando-se à direita de Brahmā. O Criador teve o impulso de acompanhá-la com a cabeça, mas sua dignidade não permitia. Ele, afinal, era o criador de todas as coisas, deveria manter-se firme, ao invés de se derreter por uma moça bonita. Mas a tentação era grande demais, sua beleza era

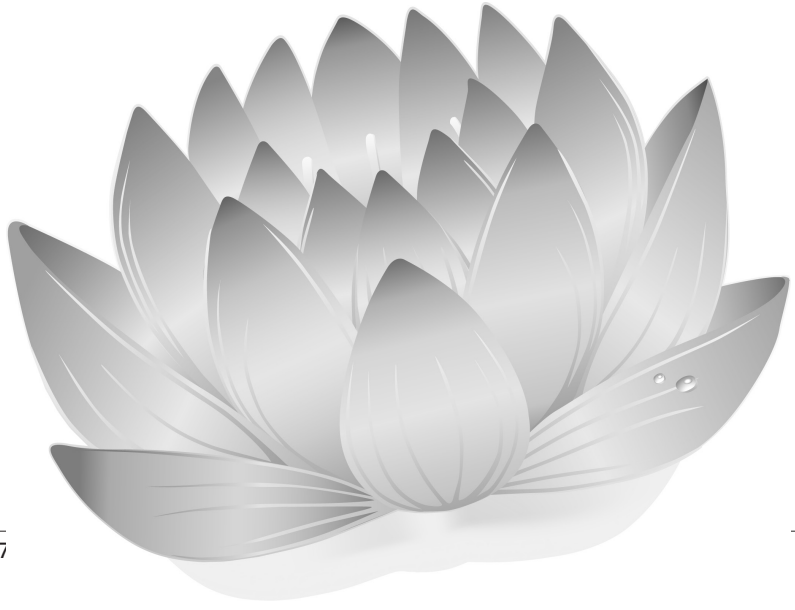
irresistível e, para manter sua dignidade e poder olhar para ela ainda assim, Prajāpati criou uma segunda cabeça para a direita. Novamente constrangida, Sarasvatī continuou seu movimento, posicionando-se atrás do Criador. E, novamente, este criou uma terceira cabeça, atrás. Naturalmente, ela seguiu seu movimento para a esquerda de Brahmā, apenas para ele criar uma quarta cabeça. Sem ter para onde ir, Sarasvatī saltou para cima do Criador, flutuando sobre suas cabeças, quando então uma quinta cabeça foi criada por ele. Por fim, ocorreu o que era inevitável, Brahmā deitou-se com Sarasvatī, e a partir desta relação todo o Universo foi gerado, com todos os seus seres. Mais tarde, seus filhos, os *devas*, refletindo sobre a origem da Criação, constataram que Sarasvatī, além de esposa de Brahmā, era também sua filha, já que nasceu dele mesmo, e que, portanto, ele teria cometido incesto! Como punição, eles cortaram a quinta cabeça de Brahmā, que, então, passou a ter apenas quatro.

É natural que Sarasvatī tenha nascido primeiro, antes de qualquer outra coisa. Para que algo seja criado, é preciso que seu criador tenha conhecimento do objeto. Conforme dito anteriormente, o conhecimento do objeto constitui o próprio objeto e, por isso, Sarasvatī, sendo o próprio poder de conhecer, é a própria *śakti*, o poder de projetar todo o Universo, a Mãe Divina. Sem este poder, o Universo não tem existência. É a projeção das formas e nomes que gera a dualidade e, com isso, a grande diversidade do

mundo. Isto fica claro no momento em que, devido a Sarasvatī, Brahmā produz quatro cabeças, manifestando o próprio espaço, que se expande nas quatro direções. A quinta cabeça representa o ego, o indivíduo que se manifesta no universo, se identificando como um ser limitado e, por isso, ignorante de sua própria natureza, que a tradição ensina ser livre de limitação e eterna. É por isso que, na sequência, os *devas* cortam a quinta cabeça de Brahmā, representando o autoconhecimento e o sábio que, apesar de viver no mundo de formas e projeções, não se identifica com o indivíduo limitado.

Outras histórias narram que Brahmā produz o Universo à medida em que recita os Vedas, ou na medida em que realiza o maior dos rituais védicos, cujo resultado é a Criação. Novamente, temos Sarasvatī como elemento crucial, uma vez que é dito que os Vedas são todo o conhecimento do Universo e do que há além dele. Ela é Vāc, a própria fala de Brahmā, todo o seu conhecimento que é primordial. A partir deste, o Universo se manifesta, assim como as palavras que se projetam de sua boca. O Universo, portanto, é a própria Sarasvatī manifesta, nada além de palavras.





**Iconografia**

A imagem de Sarasvatī também deixa clara esta identificação com o conhecimento de todas as coisas. Seu sári é branco, indicando que é a luz que ilumina todos os objetos, permitindo que brilhem em nossas mentes na forma do conhecimento. O branco é a cor de *sattvaguṇa*, a tendência associada ao conhecimento, em paralelo a *rajaguṇa* e *tamoguṇa*, associados à ação e à inércia, respectivamente. Além disso, ela carrega em suas mãos três instrumentos. O primeiro, e mais óbvio, é a *vīṇā*, um instrumento tradicional indiano muito antigo. É constituído de uma grande câmara acústica e um longo braço, no final do qual há uma câmara acústica menor encaixada, geralmente removível. Sobre o corpo do instrumento, inúmeras cordas são tensionadas, formando um dos mais antigos instrumentos de corda utilizados atualmente. Suas inúmeras variações resultaram, milênios mais tarde, na criação da conhecida sitar, mesclando aspectos da musicalidade persa.



A *vīṇā* era utilizada já na época védica, sendo citada inúmeras vezes nas escrituras como instrumento de acompanhamento dos cantos védicos. Enquanto os sacerdotes entoavam os mantras nas cerimônias, suas esposas tocavam a *vīṇā*, acompanhando o tom. É dito que os rituais realizados pelos sacerdotes só rendem frutos caso suas esposas estejam de acordo. Elas são as *śaktis* dos maridos, sem as quais suas ações são inócuas, da mesma forma como o Universo só pode ser criado por Brahmā na presença de Sarasvatī. A imagem do sacerdote entoando os mantras do ritual védico, acompanhado pela *vīṇā* de sua esposa, remete, portanto, à imagem do próprio Brahmā realizando o grande *yajña* da Criação, sendo acompanhado pela melodia de Sarasvatī.

A presença da *vīṇā* nas mãos de Sarasvatī indica também que ela é a deidade que abençoa com todo conhecimento musical e das artes em geral. É ela que inspira os poetas e compositores, que se manifesta no dedilhar das cordas e nos sopros das flautas, e que está sentada na ponta da língua dos cantores. Ela é a própria criatividade do Criador, que se manifesta nas mentes das pessoas.

Em outra mão, Sarasvatī carrega um pequeno livro, que são os Vedas. Como já dito, tradicionalmente os Vedas eram transmitidos apenas de forma oral. Muitos milênios depois, passou-se a escrevê-los em talos de folhas de bananeira, costurados por um barbante e lidos, geralmente, na horizontal. É justamente um exemplar deste tipo que é carregado pela *devī*, indicando que ela é a fonte de todo conhecimento, a própria essência dos Vedas, sendo estes sua manifestação. Uma vez que os Vedas falam, em sua maior parte, sobre a ação no mundo, eles representam, na mão de Sarasvatī, todo o conhecimento literário e acadêmico, toda forma de análise, descrições, conhecimentos e estudos técnicos, científicos e lógicos. Não é à toa que muitos livros indianos são dedicados a ela, inclusive teses acadêmicas. Na realidade, o pensamento sobre o divino é tão profundamente enraizado na cultura hindu que é possível encontrar até mesmo livros que negam a espiritualidade tendo dedicatórias a Sarasvatī ou Gaṇeśa. Todo e qualquer instrumento de estudo ou trabalho, incluindo livros, computadores, canetas, instrumentos musicais ou qualquer objeto específico do ofício de cada um, é considerado na Índia como a própria Sarasvatī manifesta e, por isso, deve ser respeitado como tal. Um livro nunca deve ser utilizado como pé de mesa, suporte ou prancheta, tampouco deve ser tocado com os pés, nem se deve saltar sobre eles, tudo isto em sinal de respeito ao conhecimento e seus meios, que são Sarasvatī.

Por fim, Sarasvatī carrega na quarta mão uma *japamālā*, um cordão de contas para fazer *japa*, a meditação com repetição de um mantra. Uma vez que remete às práticas meditativas, a *mālā* representa todo o conhecimento espiritual, as disciplinas de Yoga, os estudos e ensinamentos de Vedānta, com vista à aquisição do autoconhecimento. É natural que, uma vez sendo todo o conhecimento existente, Sarasvatī também seja o próprio conhecimento do Eu livre de limitação, objetivo da vida humana.

Isto também fica claro nos dois animais frequentemente presentes nas imagens da *devī*. Primeiramente temos o pavão, ave multicolorida e que, por isso mesmo, representa a multiplicidade do Universo. Portanto, Sarasvatī é aquela que abençoa com o conhecimento de qualquer objeto, qualquer tema existente. Em seguida, temos o cisne que, ao contrário do pavão, é totalmente branco. Esta única cor, que é a base para todas as demais, remete ao conhecimento de Brahman, o Absoluto, que é o Eu livre de limitação, livre de dualidade e a verdade na qual todo o Universo, com seus vários objetos, são projetados.

Mas o cisne não está presente na imagem de Sarasvatī apenas para fazer par com o pavão. Ele é a *vāhana* da *devī*, ou seja, seu veículo, com o qual ela voa para todas as direções. Chamado *haṁsa* em sânscrito, o cisne de Sarasvatī representa o intelecto, através do qual o conhecimento é possível. O intelecto é constituído de pensamentos, e sua natureza é conhecimento. Caso esteja funcionando adequadamente, ele refletirá os objetos de forma adequada, permitindo o conhecimento apropriado dos objetos. Contudo, caso esteja confuso, com conceitos equivocados, embolados com as emoções e desejos, ele não refletirá adequadamente os objetos e, por isso, a visão que a pessoa terá sobre eles estará comprometida. O indivíduo, confuso, não será capaz de conhecer adequadamente as coisas, e *jñāna śakti*, o poder de conhecer, não se manifestará como desejado.

O *haṁsa*, então, é um cisne totalmente branco, representando um intelecto aguçado, claro, sem confusões. É dito que este cisne mitológico é capaz de separar o leite que está misturado com água, bebendo apenas o primeiro. Isto representa a capacidade de discriminação, que separa o verdadeiro do falso, crucial para um intelecto desejável. Com tal intelecto, o conhecimento pode surgir, se espalhando por todas as direções assim como Sarasvatī sobre seu cisne.

Dentro do estudo de Vedānta, é importante a aquisição de uma mente clara, sem a qual o conhecimento de si mesmo, tão profundo e sutil, não será alcançado. As diversas disciplinas de Yoga, portanto, têm como objetivo a preparação da mente para o estudo, resultando em uma maior objetividade frente às situações, maior clareza sobre o mundo e sobre suas próprias tendências e padrões, além de uma maturidade emocional, no que diz respeito especialmente à satisfação ou não de seus desejos, e uma maturidade espiritual, no que diz respeito à clareza do que se busca fundamentalmente. Incluídas nas disciplinas de Yoga, há orações pedindo as bênçãos de adquirir essa mente clara, especialmente para Sarasvatī, aquela que abençoa com discriminação, intelecto e memória.



Mais além da preparação da mente e das disciplinas de Yoga, há a disciplina principal, que é o estudo de Vedānta propriamente dito, também representado por Sarasvatī. O processo de ensinamento é dividido didaticamente em três etapas - *śravaṇam*, *mananam* e *nididhyāsana*. A primeira consiste em escutar as palavras de ensinamento a partir de um professor competente. A segunda em questionar o que foi escutado, para que se possa entender com clareza, e não meramente acreditar no que foi dito. Finalmente, após ter compreendido logicamente o ensinamento, é preciso assimilar o que foi compreendido, tomando o conhecimento como seu próprio, através da contemplação. Estas três etapas estão representadas pelos três instrumentos, também. *Śravaṇam*, o escutar, pela *vīṇā*, um instrumento musical; *mananam*, o refletir, pelo Veda, já que requer uma análise, utilizando a lógica; e *nididhyāsana*, o contemplar, pela *japamālā*, que está associada às disciplinas meditativas.

Todo o processo de ensinamento é o próprio ensinamento, o próprio conhecimento que é transmitido do guru ao discípulo. Portanto, fica claro que o próprio processo é Sarasvatī. As palavras que saem da boca do guru manifestam a própria *devī*. O ensinamento

que um professor realmente qualificado transmite é, de fato, a própria voz de Sarasvatī, uma vez que o professor é o próprio conhecimento vivo. E, assim sendo, o professor manifesta a própria *devī* na vida do aluno. É dito que o conhecimento é alcançado mediante a bênção do guru que, na realidade, é a bênção da própria Sarasvatī, o poder de conhecer que se manifesta nas mentes das pessoas, no momento adequado.

Sarasvatī é, portanto, as próprias palavras de ensinamento, e também o significado delas, o próprio autoconhecimento. Ela é o conhecimento de todos os objetos, mas todos os objetos são, na realidade, projeções sobre uma única base que é a verdade de todas as coisas. A base de todo conhecimento é Consciência, a luz que, refletida na mente, permite que esta ilumine os objetos e os conheça. Esta luz é, de fato, Sarasvatī, resplandecente, imaculada como seu sári branco, livre de limitação e eterna. Esta luz, que brilha por detrás da mente, é a verdade do eu. Em última instância, Sarasvatī abençoa com o conhecimento de que, na realidade, eu e ela somos o mesmo ser livre de limitação, sempre existente e completo.



**Patrick van Lammeren** é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir.